

## Pouletflügeli in Caramelsauce

Vor- und zubereiten: ca. 55 Min.

---

**3 Esslöffel Zucker**

**2 Esslöffel Wasser**

---

**1 ½ dl Hühnerbouillon**

**2 Esslöffel Fischsauce**

**1 Zwiebel, fein gehackt**

**1 cm frischer Ingwer,  
fein gehackt**

---

**800 g Pouletflügeli**

**1 dl Hühnerbouillon**

**wenig Pfeffer** aus der Mühle

**1.** Zucker mit Wasser in einer Chromstahlpfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin- und Herbewegen der Pfanne köcheln, bis ein brauner Caramel entsteht.

**2.** Pfanne von der Platte ziehen, Bouillon und Fischsauce verrühren, dazugießen, Zwiebel und Ingwer begeben, zugedeckt weiterköcheln, bis sich der Zucker gelöst hat. Alles in einen Bratopf oder Wok giessen.

**3.** Pouletflügeli und Bouillon begeben, gut mischen, aufkochen, Hitze reduzieren. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 25 Min. schmoren. Dann offen bei mittlerer Hitze einkochen, bis die Sauce sämig ist, würzen.

**Dazu passt:** Basmatireis.

**Lässt sich vorbereiten:** Pouletflügeli ca. ½ Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

**Pro Person:** 10 g Fett, 21 g Eiweiss, 12 g Kohlenhydrate, 920 kJ (220 kcal)

