



Poulet sweet and sour

🕒 Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Portion (1/4): 527 kcal, F 6 g, Kh 73 g, E 43 g

Zutaten

für 4 Personen

250 g Basmatireis
5 dl Wasser
0.5 TL Salz

3 Bundzwiebeln
1 roter Peperoncino
1 Mango (ca. 400 g)
Öl zum Braten

600 g Pouletbrustwürfel

2.5 EL Maizena
2.5 dl Bouillon
3 EL Essig
2 EL Sojasauce
1 EL Zucker
4 EL Ketchup

Und so wirds gemacht:

1. Reis in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser so lange spülen, bis es klar ist. Wasser mit dem Reis aufkochen, zugedeckt bei kleinster Hitze ca. 15 Min. quellen lassen, salzen.
2. Bundzwiebeln in Ringe schneiden, Grün beiseite stellen. Peperoncino entkernen, in Ringe schneiden. Mango schälen, in Würfel schneiden. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Poulet portionenweise je ca. 1 Min. anbraten, herausnehmen.
3. Bundzwiebeln, Peperoncino und Mango ca. 3 Min. rührbraten. Maizena mit der Bouillon anrühren, mit Essig, Sojasauce, Zucker und Ketchup verrühren, dazugießen, aufkochen. Poulet wieder begeben, ca. 5 Min. köcheln. Bundzwiebelgrün darüberstreuen, mit dem Reis anrichten.