



Poulet Süss-Sauer (Vegi) von Oliver Roos

Mengen für 10 Personen

Quelle: <https://www.hellofresh.ch/recipes/pouletpfanne-sus-sauer-576509176ced6ebe558b4572>

Gewürze: Pfeffer, Salz

1.2 kg Tofu	
1.0 kg Langkornreis	Jasminreis!!!
150 g Frühlingszwiebeln	
270 g Zwiebel	
5.0 Stück Pepperoni	Rote Peperoni
50 g Sesamsamen	
2 dl Sojasauce	
200 g Hot Mex Sauce	Sweet Chilli Sauce !!!
100 g Ketchup	

1

Wasche das Gemüse ab. Tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken. Erhitze 500 ml [1000 ml] Wasser im Wasserkocher. Zum Kochen benötigst Du 2 kleine Schüsseln, ein Sieb, 1 kleinen Topf (mit Deckel) und 1 grosse Bratpfanne.

Pouletinnenfilets in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

In einer kleinen Schüssel Speisestärke mit etwas Salz* und Pfeffer* würzen.

Pouletstreifen darin wenden.

2

Jasminreis in einem Sieb solange mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

In einen kleinen Topf heisses Wasser* füllen, leicht salzen* und einmal aufkochen.

Reis darin bei niedriger Stufe ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschliessend Topf vom Herd nehmen und Reis mind. 10 Min. weiterquellen lassen.

3

Weisse und grüne Teile der Frühlingszwiebel getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in Spalten schneiden.

Rote Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und Peperonihälften in ca. 2,5 cm grosse Würfel schneiden.

In einer zweiten kleinen Schüssel Ketchup, Weissweinessig*, Sojasauce und Zucker* vermischen.

4

In einer grossen Bratpfanne Sesam ohne Fettzugabe ca. 1 Min. auf mittlerer Stufe rösten, bis er fein duftet.

Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.

5

In der grossen Bratpfanne Öl* auf mittlerer Stufe erhitzen, weisse Frühlingszwiebelringe, Zwiebelspalten und Pouletstreifen zugeben und unter Wenden 3 – 5 Min. anbraten.

Peperoniwürfel zufügen und erneut ca. 1 Min. mitbraten.

Ketchup-Sojasauce-Mischung und heisses Wasser* (siehe Zutatenliste) unterrühren und alles ca. 5 Min. einköcheln lassen.

Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.

6

Jasminreis nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen.

Poulet-Bratpfanne darauf verteilen, mit grünen Frühlingszwiebelringen und geröstetem Sesam bestreuen und geniessen.

En Guede