

Poulet Sweet & Sour von Joel Etter

Mengen für 10 Personen

| | |
|----------------------------|--|
| 70 g Maisstärke/Maizena | |
| 1.0 dl Essig | |
| 2 cl Sojasauce | |
| 2 cl Öl | |
| 800 g Pouletgeschnetzeltes | Maizena, Reisessig, Sojasauce und Sesamöl in einer Schüssel verrühren, Poulet daruntermischen, zugedeckt beiseite stellen. |
| 70 g Frühlingszwiebeln | |
| 800 g Ananas | Bundzwiebeln in feine Ringe schneiden, Grün beiseite stellen. Ananas schälen, Strunk entfernen, in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. |
| 5.0 dl Bouillon (flüssig) | |
| 70 g Rohrzucker | |
| 50 g Ketchup | Öl im Wok oder einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Poulet portionenweise je ca. 2 Min. rührbraten. Herausnehmen, zugedeckt beiseite stellen. In derselben Pfanne evtl. nochmals etwas Öl begeben, heiss werden lassen. Bundzwiebeln ca. 1 Min. rührbraten. Ananas begeben, ca. 3 Min. weiterrührbraten. Bouillon, Zucker und Ketchup verrühren, dazugiessen. Poulet wiederbegeben, aufkochen, ca. 3 Min. köcheln. Beiseite gestelltes Bundzwiebelgrün darüberstreuen. |
| 600 g Basmatireis | |