



Hauptgang

Poulet süss-sauer

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

600 gr	Pouletbrustfilets, in mundgerechte Stücke schneiden
1 grosse	rote Paprikaschote (Peperoni), vierteln, weisses Innenleben und Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden
2 mittlere	rote Zwiebeln, schälen und in grobe Würfel schneiden
2 Zehen	Knoblauch, schälen und fein hacken (oder gepresst)
1 Dose	Ananas (mittlere Dose), die Scheiben in mundgerechte Stücke schneiden
40 gr	Ingwer, schälen und in feine Scheibchen schneiden
2 EL	Sojasauce, hell
3 EL	Olivenöl, kalt gepresst
	Salz
2 dl	Orangensaft
2 EL	Rotweinessig
2 dl	Ketchup
2 EL	Zucker oder Bienenhonig
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Pouletfleischstücke	Die Pouletfleischstücke mit einem Pouletgewürz (oder Salz und Pfeffer) würzen. Das Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen und die Pouletfleischstücke darin anbraten. Das Fleisch nach dem Anbraten entnehmen.
Paprika (Peperoni), Zwiebeln sowie Knoblauch	Die Paprikastreifen, Zwiebelwürfel sowie den fein gehackten Knoblauch die in die Kasserolle geben und unter Rühren andünsten.
Ingwer	Die Ingwerscheibchen dazugeben und mitdünsten.
Orangensaft, Essig, Ketchup, Zucker (oder Honig) sowie den Saft aus der Ananasdose, Sojasauce	Alle nebenstehenden Zutaten in die Kasserolle geben und aufkochen lassen. Etwas einreduzieren. Danach das Fleisch wieder in die Pfanne geben und alles bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf vorgewärmten Tellern servieren. Dazu passt ein Trockenreis.

Variante:

- Wer etwas mehr Schärfe liebt, gibt eine Chilischote in feine Streifen geschnitten dazu (oder 1 TL Harissa oder Sambal Olek)
- Dieses Gericht kann auch mit Schweinefleisch (z.B. Filet) gekocht werden.