

Gemüsepfanne mit Poulet «Tasty Thai»

Zutaten für 5 Personen

2 Stück	Frühlingszwiebeln	mit dem Grün in Ringe schneiden, etwas vom Grün als Garnitur zur Seite stellen
1 Stück	Rüebli	in Streifen schneiden
1 Stück	Peperoni	in Streifen schneiden
1 Stück	Zucchini	in Streifen schneiden
1 Zehe	Knoblauch	hacken
etwas	Chili	hacken
etwas	Ingwer	hacken
500 g	Pouletfleisch Bratbutter oder Öl Fleisch & Grill	in 1 cm dicke Streifen schneiden das Fleisch und darin anbraten damit leicht würzen, herausnehmen und warm stellen
1 Dose	Bratbutter oder Öl Kichererbsen Tasty Thai	darin Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse anschwitzen abtropfen und begeben
3 dl	Bouillon	begeben und kurz mit anschwitzen
3 dl	Kokosmilch	(aus Gemüsebouquet zubereitet) angiesen begeben, zugedeckt ca. 5 Minuten garen lassen
1-2 Teel.	Maisstärke	mit wenig kaltem Wasser anrühren, begeben und nochmals aufkochen, das Fleisch begeben und etwas ziehen lassen
	Tasty Thai Zwiebelgrün	damit abschmecken darüber streuen, mit Reis servieren



Die verwendeten Gewürze:

Tasty Thai

Fleisch & Grill

Gemüsebouquet