

Chinesische Poulet-Gemüse-Pfanne

Zutaten für 5 Personen

400 g	Pouletbrust	in 1 cm dicke Streifen schneiden
2 Essl.	Sojasauce	
1 Essl.	Maisstärke	
	Chinatown	damit marinieren
	Bratbutter oder Öl	erhitzen, Fleisch portionenweise rasch anbraten, herausnehmen und warm stellen
1 Stück	Rüebli	
1 Stück	Peperoni	
1 Stück	Zucchetti	
100 g	Sojakeime	
2 Stück	Frühlingszwiebel	in Ringe schneiden, vom Grün etwas als Garnitur zur Seite stellen
1 Zehe	Knoblauch	hacken
	Bratbutter oder Öl	darin Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, die Gemüse begeben und mit anschwitzen,
1-2 Essl.	Chinatown	darüber streuen und kurz mit anschwitzen
2-3 Essl.	Sojasauce	begeben
1-2 dl	Bouillon	(aus Gemüsebouquet zubereitet) angiesen, aufkochen, zugedeckt ca. 5 Minuten garen
	Maisstärke	auf Wunsch damit binden
	Chinatown	abschmecken
	Zwiebelgrün	Fleisch begeben, kurz ziehen lassen
		darüber streuen, Nudeln oder Reis dazu servieren



Die verwendeten Gewürze:

Chinatown

Zaubert den verführerischen Duft Chinas in die heimische Küche. Für alle Wok-Gerichte mit Fleisch, Fisch und Gemüse.

Gemüsebouquet

Als Gemüsebouillon (1 TL für 2,5 dl) und zum Würzen von Suppen, Gemüse, Teigwaren-, Reis- und vegetarischen Gerichten