

Karibische Poulet-Gemüse-Pfanne

Zutaten für 5 Personen

300 g	Pouletbrust	in 1 cm dicke Streifen schneiden
1 Essl.	Öl	
	Caribic Spice	damit marinieren
	Bratbutter oder Öl	erhitzen, Fleisch portionenweise rasch anbraten, herausnehmen und warm stellen
2 Stück	Rüebli	
1 Stück	Peperoni	
1 Stück	Zucchetti	
½ Stück	Zwiebel	in Streifen schneiden
1 Zehe	Knoblauch	hacken
	Bratbutter oder Öl	darin Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse anschwitzen
1 Essl.	Caribic Spice	darüber streuen und kurz mit anschwitzen
1-2 dl	Bouillon	(aus Gemüsebouquet zubereitet) angiessen, aufkochen, zugedeckt ca. 5 Minuten garen
	Caribic Spice	abschmecken
	Kräuter gehackt	Fleisch beigegeben, kurz ziehen lassen darüber streuen



Die verwendeten Gewürze:

Caribic Spice

Tropisch, rassig für Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte, Gemüse und Reisgerichte

Gemüsebouquet

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