



POULETGESCHNETZELTES MIT GEMÜSE

QimiQ VORTEILE

- Alkohol-, hitze- und säurestabil
- Cremiger Genuss bei weniger Fett
- Problemloses Wiedererwärmen möglich



25



leicht

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DAS POULETGESCHNETZELTES

500 g Pouletbrustfilet, in Streifen geschnitten

30 ml Sojasauce

2 EL Stärke, z.B. Maizena

1 TL Currypulver

Weisser Pfeffer

3 EL Erdnussöl

FÜR DIE GEMÜSESAUCE

2 EL Sonnenblumenöl

1 Zwiebel(n), in feine Streifen geschnitten

1 Knoblauchzehe(n), fein gehackt

150 g Lauch, fein geschnitten

100 g Rüebli, in Scheiben geschnitten

150 g Blattspinat, in Streifen geschnitten

50 ml Weisswein, trocken

250 ml Klare Gemüsebouillon

250 g

40 ml Sojasauce

Salz

Weisser Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Für das Geschnetzelte das Pouletfleisch mit Sojasauce, Maizena, Currypulver, Salz und Pfeffer vermischen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
2. Pouletfleisch in Erdnussöl gut anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
3. Für die Gemüsesauce Sonnenblumenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Gemüse bei grosser Hitze unter ständigem Rühren rösten. Hitze reduzieren und mit Weisswein und klarer Bouillon aufgiessen.
4. Weitere 5 Minuten auf kleiner Flamme kochen, bis das Gemüse bissfest ist. QimiQ Saucenbasis einrühren und bis zur gewünschten Sämigkeit weiterköcheln lassen.
5. Pouletfleisch zur Gemüsesauce geben und mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.