



POULETGESCHNETZELTES MIT GEMÜSE



QimiQ VORTEILE

- Problemloses Wiedererwärmen möglich
- Cremiger Genuss bei weniger Fett
- Alkoholstabil und gerinnt daher nicht
- Unterstreicht den Eigengeschmack der Zutaten



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

Salz

Weisser Pfeffer

3 EL Erdnussöl

FÜR DIE GEMÜSESAUCE

125

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

350 ml Klare Gemüsebouillon

1 EL Stärke, z.B. Maizena

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. Maizena mit der Sojasauce anrühren und in die Sauce einrühren. Sauce weitere 5 Minuten auf kleiner Flamme kochen, bis das Gemüse bissfest ist.
5. Pouletfleisch zur Gemüsesauce geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit kaltem QimiQ Classic verfeinern.