



HÜHNERGESCHNETZELTES MIT GEMÜSE (QSB)

QimiQ AVANTAGES

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



25



INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

FÜR DAS HÜHNERGESCHNETZELTE

500 g Filet de blanc de poulet, in Streifen geschnitten

30 ml Sauce de soja

2 cs Féculé de maïs

1 TL Curry en poudre

Poivre blanc

3 cs Erdnussöl_Huile de cacahuète

FÜR DIE GEMÜSESAUCE

2 cs Huile de tournesol

1 Oignon(s), in feine Streifen geschnitten

1 Gousse(s) d'ail, finement hachées

150 g Lauch, coupé fin

100 g Carotte(s), coupé en tranches

150 g Épinards en branches, in Streifen geschnitten

50 ml Weißwein, trocken

250 ml Bouillon de légumes

250 g

40 ml Sauce de soja

Sel

Poivre blanc

PRÉPARATION

1. Für das Geschnetzelte das Hühnerfleisch mit Sojasauce, Maisstärke, Currypulver, Salz und Pfeffer vermischen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
2. Hühnerfleisch 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 Suppe 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. Hühnerfleisch zur Gemüsesauce geben und mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.