

# Poulet Süss Sauer

für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.30

Nährwert pro Rezept

340 Kcal, 25 g Fett, 56 g KH

---

Zutaten

## Knuspriges Poulet

80 g Pouletbrust, würfeln

Peking Mix (RL Gewürz)

Mehl

1

Fleisch würzen und mit Mehl bestäuben

30 g Tempura Teig

10 g Wasser

2

Fleisch im Teig wenden und ausfrittieren

## Sauce

20 g Ketchup

20 g Zucker

10 g Weisswein Essig

3

vermischen und aufkochen

20 g Peperoni, würfeln

20 g Ananas, würfeln

20 g Zwiebeln, würfeln

4

beigeben und 2 Min. kochen

Tipp

Das Fleisch kann auch ohne Tempuramantel zubereitet werden.