

SweetChili Poulet

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.50

Nährwert pro Rezept

444 Kcal, 35 g Fett, 8 g KH

Zutaten

100 g Pouletbrust, gewürfelt

5 cl Sonnenblumenöl

1 kurz anbraten
zur Seite stellen
und warm halten

5 cl Sonnenblumenöl

20 g Karotten, feine Streifen

20 g rote Zwiebeln, feine Streifen

4 g Pak Choi (Kohl), feine Streifen

20 g Zucchetti, feine Streifen

10 g Lauch, feine Streifen

2 Öl erhitzen
Gemüse nacheinander zugeben
und dünsten

10 cl Sweet Chilli Sauce

1 g Sesamöl

10 cl Süsse Sojasauce

10 cl Gemüsebouillon (RL Gewürz)

3 zugeben

Poulet

4 zugeben
5 Min. mitkochen

2 - 5 g Maizena

5 abbinden

Scharfmacher (RL Gewürz)

SweetChili Wok (RL Gewürz)

6 nach Belieben würzen