



Poulet sweet and sour

🕒 Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Portion (1/4): 527 kcal, F 6 g, Kh 73 g, E 43 g

Zutaten

für 4 Personen

250 g **Basmatireis**

5 dl **Wasser**

0.5 TL **Salz**

3 **Bundzwiebeln mit dem Grün**

1 roter **Peperoncino**

1 **Mango** (ca. 400 g)

Öl zum Braten

600 g **Pouletbrustwürfel**

2.5 EL **Maizena**

2.5 dl **Bouillon**

3 EL **Essig**

2 EL **Sojasauce**

1 EL **Zucker**

4 EL **Ketchup**

Und so wirds gemacht:

1. Reis in einem Sieb unter fliessendem kaltem Wasser so lange spülen, bis es klar ist. Wasser mit dem Reis aufkochen, zugedeckt bei kleinster Hitze ca. 15 Min. quellen lassen, salzen.
2. Bundzwiebeln in Ringe schneiden, Grün beiseite stellen. Peperoncino entkernen, in Ringe schneiden. Mango schälen, in Würfeli schneiden. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Poulet portionenweise je ca. 1 Min. anbraten, herausnehmen.
3. Bundzwiebeln, Peperoncino und Mango in derselben Pfanne ca. 3 Min. rührbraten. Maizena mit der Bouillon anrühren, mit Essig, Sojasauce, Zucker und Ketchup verrühren, dazugiessen, aufkochen. Poulet wieder begeben, ca. 5 Min. köcheln. Bundzwiebelgrün darüberstreuen, mit dem Reis anrichten.