

Poulet mit Peperoni süss-sauer

Für 4 Personen

Zutaten

je 1 rote und gelbe Peperone
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
1 roter Peperoncino
20 g Ingwer
400–500 g Pouletbrüstchen
1 Teelöffel Maizena
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
2 dl Tomatensaft
2 Esslöffel Zucker
2 Esslöffel Essig
2 Esslöffel Sojasauce

Zubereitung

1. Die Peperoni waschen, halbieren und entkernen. Die Hälften nochmals halbieren und in Streifen schneiden.
2. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Peperoncino halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben.
3. Die Pouletbrüstchen in Streifen schneiden. Das Maizena darüber streuen, dann das Fleisch mit Salz sowie Pfeffer würzen.
4. Den Wok leer erhitzen, das Öl hineingeben und darin die Pouletstreifen rundum kräftig anbraten; das Fleisch soll nicht durchbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.
5. Im Bratensatz Peperoni, Zwiebel, Knoblauch, Peperoncino und Ingwer 5–6 Minuten andünsten. Dann mit Tomatensaft ablöschen und alles auf kleinem Feuer 5–6 Minuten leise kochen lassen.
6. Zucker, Essig und Sojasauce beifügen und die Sauce mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Pouletstreifen hineingeben und in der Sauce zu Ende garen.

Mit Reis servieren.

Für den Kleinhaushalt:

- 2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch 1½ dl Tomatensaft verwenden
- 1 Person: Zutaten vierteln, jedoch 1 dl Tomatensaft verwenden.

(Quelle: www.wildeisen.ch)