

Poulet Sweet & Sour von Joel Etter

Mengen für 10 Personen

70 g Maisstärke/Maizena	
1.0 dl Essig	
2 cl Sojasauce	
2 cl Öl	
800 g Pouletgeschnetzeltes	Maizena, Reisessig, Sojasauce und Sesamöl in einer Schüssel verrühren, Poulet daruntermischen, zugedeckt beiseite stellen.
70 g Frühlingszwiebeln	
800 g Ananas	Bundzwiebeln in feine Ringe schneiden, Grün beiseite stellen. Ananas schälen, Strunk entfernen, in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.
5.0 dl Bouillon (flüssig)	
70 g Rohrzucker	
50 g Ketchup	Öl im Wok oder einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Poulet portionenweise je ca. 2 Min. rührbraten. Herausnehmen, zugedeckt beiseite stellen. In derselben Pfanne evtl. nochmals etwas Öl begeben, heiss werden lassen. Bundzwiebeln ca. 1 Min. rührbraten. Ananas begeben, ca. 3 Min. weiterrührbraten. Bouillon, Zucker und Ketchup verrühren, dazugiessen. Poulet wiederbegeben, aufkochen, ca. 3 Min. köcheln. Beiseite gestelltes Bundzwiebelgrün darüberstreuen.
600 g Basmatireis	