

Poulet Sweet & Sour von soi

Mengen für 10 Personen

70 g Maisstärke/Maizena	
1.0 dl Essig	
2 cl Sojasauce	
2 cl Sesamöl	
800 g Pouletgeschnetzeltes	Maizena, Reisessig, Sojasauce und Sesamöl in einer Schüssel verrühren, Poulet daruntermischen, zugedeckt beiseite stellen.
150 g Frühlingszwiebeln	
4.0 Stück Pepperoni	
5.0 Stück Ananasscheiben	Bundzwiebeln in feine Ringe schneiden, Grün beiseite stellen.
5 cl Sojasauce	
5.0 dl Bouillon (flüssig)	
70 g Zucker	
100 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 und Pepperoni begeben, ca. 3 Min.iterrührbraten. Bouillon, Sojasauce, Zucker und Ketchup verrühren, dazugiessen. Poulet wiederbegeben, aufkochen, ca. 3 Min. köcheln. Beiseite gestelltes Bundzwiebelgrün darüberstreuen.
1.0 kg Basmatireis	