

Poulet Süss-Sauer mit Reis



Rezept für 2–5 Personen

Süss-Sauer-Sauce

1 dl	Essig
80 g	Zucker
1 TL	Salz
3 EL	Tomatenpüree
40 ml	Sojasauce
40 ml	Öl
2 EL	Maisstärke
2 Dosen	Ananas
1–2 EL	Sambal Oelek
2 dl	Wasser
1–2 EL	Schnittlauch

Alle Zutaten gut verrühren und beiseitestellen.



Poulet vorbereiten und zubereiten mit Sauce und Reis

Poulet	ca. 200–250 g pro Person
2–4 EL	Mehl
2–4 EL	Öl (Erdnussöl, Rapsöl)
2–4 EL	Sojasauce
2–4	Zwiebeln
1 Dose	Wasserkastanien
1–2	rote Peperoni
Jasminreis	ca. 100–150 g pro Person

- Das Poulet fein schneiden und Mehl untermischen.
- Die Zwiebeln sechsteln und auseinandernehmen.
- Die Hälfte des Öls in den Wok geben und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze ca. 5–7 Minuten glasig dünsten (nicht anbrennen lassen).
- Das restliche Öl und das Poulet dazugeben und die Hitze bei Bedarf etwas erhöhen. Das Poulet sollte nur leicht Farbe annehmen.
- Sobald das Poulet fast gar ist, Sojasauce, Wasserkastanien und Peperoni dazugeben, die Hitze etwas reduzieren und gelegentlich umrühren.
- Nach ca. 3–5 Minuten die Süss-Sauer-Sauce dazugeben.
- Sobald das Ganze leicht köchelt, den Deckel aufsetzen und gelegentlich umrühren.
- Den Reis mit Wasser (Verhältnis Reis/Wasser ca. 1:1,5) aufkochen. Sobald das Wasser kocht, einmal gut umrühren, den Deckel aufsetzen und die Hitze auf die niedrigste oder zweitniedrigste Stufe reduzieren (ca. 200 W). Den Reis 12–13 Minuten garen, ohne den Deckel anzuheben.