Pouletstreifchen mit Honig auf dem Gemüsebett
Golden glänzendes Geflügel!

La Mise en Place:

300 g Pouletschnitzel, 1 kleine Karotte, 1 kleiner Lauch, 1 kleiner Sellerie, 80 g weisser Reis, 2 dl Bouillon, 1 EL Honig, Pfeffermühle, Curry, Traubenkernöl, Butter, 100 g Mungbohnensprossen, 2 EL Sojasosse

Die Vorbereitung:

Die Pouletschnitzel in Streifen von 2 x 3 cm schneiden.
Karotte, Lauch und Sellerie in Julienne schneiden, bis es rund 200 g sind.

Die Zubereitung am Herd:

Den weissen Reis in der Bouillon in knapp 18 Minuten al dente kochen.
In einem Pfännchen den Honig bei sanfter Hitze schmelzen. Die Geflügelstreifen mit Pfeffer und Curry bestreuen und mit flüssigem Honig bepinseln.
In der Bratpfanne Traubenkernöl erhitzen und das Poulet darin bei mittlerer Hitze allseitig knusprig braten, dabei Sorge tragen, dass der Honig nicht verbrennt.
In einem Topf Butter aufschäumen und darin die Gemüsejulienne und Mungbohnensprossen kurz anziehen und zugedeckt auf kleinem Feuer in 5 Minuten dünsten. Zum Schluss Sojasosse zufügen.

Die Vollendung:

Erst den Reis, dann das Gemüse in die Mitte der Teller verteilen und die knusprig gebratenen Geflügelstreifen auf das Gemüsebett setzen.

Gegen Food Waste:

Die Gemüsereste getrennt einfrieren oder eine Gemüsesuppe kochen.