Poulet mit Orange und Sesam

La Mise en Place:

2 Pouletschnitzel, 2 EL Mehl, Pfeffermühle, 1 Orange, 1 Frühlingszwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Peperoncino, 2 TL Maizena, Olivenöl, 1,5 dl Orangensaft, 1 TL Sojasosse, ½ dl Reisessig, 1 TL Sesamöl, 1 TL Sesam

Die Vorbereitung:

Pouletschnitzel in Würfel schneiden und mit Mehl und Pfeffer bestreuen. Die Orange filetieren und das schöne Grün der Frühlingszwiebel in feine Ringlein schneiden. Knoblauch und Peperoncino fein hacken. Maizena mit etwas Wasser anrühren.

Die Zubereitung am Herd:

In der Bratpfanne Olivenöl erhitzen und das Pouletfleisch darin anbraten. Herausnehmen.

Knoblauch und Peperoncino mit Orangensaft, Sojasosse, Reisessig und Sesamöl in einem Topf aufkochen und fünf Minuten köcheln. Maizena zur Sosse geben. So lange köcheln, bis die Sosse sämig bindet. Poulet und Orangenschnitze beifügen und in der Sosse heiss werden lassen.

Die Vollendung:

Zwiebelgrün und Sesam darüberstreuen.

Das passt dazu:

Reis