

# SüssSaurer PouletWok

für 1 Person

Vorbereitungszeit

15 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 3.50

Nährwert pro Rezept

476 Kcal, 34 g Fett, 13 g KH

---

## Zutaten

100 g Pouletgeschnetzeltes

5 cl Sonnenblumenöl

**1** kurz anbraten  
zur Seite stellen  
warm halten

5 cl Sonnenblumenöl

20 g Karotten, feine Streifen

20 g Rote Zwiebeln, feine Streifen

4 g Pak Choi (Kohl), feine Streifen

20 g Zucchetti, feine Streifen

10 g Lauch, feine Streifen

**2** Öl erhitzen  
Gemüse macheinander zugeben  
und dünsten

5 g Tomatenpürree

10 cl Sweet Chili Sauce

10 cl Zitronensaft

20 g Ananas, würfeln

10 g Tomatenscheiben, halbieren

10 g Peperoni, feine Streifen

2 cl Gemüsebouillon (RL Gewürz)

**3** zugeben

Pouletgeschnetzeltes

**4** zugeben  
5 Min. mitkochen

2 - 5 g Maizena

**5** abbinden

SweetChili Wok (RL Gewürz)

**6** nach Belieben würzen