Poulet Süss-Sauer
REZEPT

Poulet Süss-Sauer



ZUBEREITUNGS ZEIT	20 Min
ZUTATEN	5 Stück
PORTION(EN)	2 x

Mit Ben’s Original™ Sauce Sweet & Sour und Ben’s Original™ Express Langkorn-Reis holen Sie sich das chinesische Gericht zu Ihnen nach Hause.

ZUTATEN

- 1 Ben’s Original™ Express Langkorn-Reis
- 300 g Pouletbrustfilet
- 300 g Broccoli-Röschen
- 1 Glas Ben’s Original™ Sauce Sweet & Sour Extra Ananas 1 EL Öl

ZUBEREITUNG

1. Das Pouletfleisch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Broccoli waschen.
2. Fleisch in erhitztem Öl in einer beschichteten Pfanne anbraten. Broccoli dazugeben und ca. 3 Minuten erhitzen.

3. In der Zwischenzeit den Ben’s Original™ Express Langkorn-Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
4. Sauce zum Fleisch und Gemüse in die Pfanne geben, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Als letzten Schritt das Gemüse mit dem Poulet zusammen mit dem Reis anrichten und servieren!

KATEGORIEN:

Gemüse, Poulet, Reispfanne, Reisbowl, 15 - 30 MIN, Proteinreich, Langkorn-Reis, Für jeden Tag, Kochen mit Kindern, Gut vorzubereiten, Gut zum Mitnehmen

WEITERE REZEPTE



One Pot Kürbis-Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

10 Stück



Süss-Saure Schweinswürfel mit Broccoli auf Reis

Zubereitungszeit

40 Min

Zutaten

5 Stück



Chicken Teriyaki auf Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück

Source URL: *https://ch.bensoriginal.com/rezepte/poulet-süss-sauer*