

# Poulet asiatisch Style **4 Personen**



**Zutaten:** 50g Cashewkerne oder Baumnüsse  
500 g Pouletgeschnetzeltes  
2 EL Hoisinsauce (Coop)  
1 EL Soyasauce  
2 EL Curry  
2 EL Sonnen- oder Rappsoel  
2 kl. Chili  
½ dl Boillon  
200g China Nudeln ( Coop) oder 1 Tasse Basmati Reis

Gemüse: alle Gemüse, die im Kühlschrank sind oder  
5 Frühlingszwiebeln (oder 3 normale Zwiebeln)  
3 St. Rüeblen evtl. Blumenkohl und Broccoli je nach Vorrat  
2 rote und 2 gelbe Peperoni



## Zubereitung:

- 1) Hoisinsauce – Soyasauce-Curry und Pouletfleisch mischen. (Ca. 1 Stunde marinieren)
- 2) Cashewkerne etwas zerhacken und in der Bratpfanne ohne Fett hellbraun rösten, herausnehmen.
- 3) Zwiebeln, Rüeblen, Peperoni in feine Streifen schneiden. Uebrigens Gemüse wie Broccoli, Blumenkohl oder Gemüse aus dem Kühlschrank mundgerecht zuschneiden.
- 4) China- Nudeln ca. 4 Minuten kochen, abtropfen lassen.

Im Wok oder Pfanne das Oel heiss werden lassen.

Pouletfleisch aus der Marinade nehmen und heiss anbraten.

Bereitstellen.

Gemüse in der Pfanne Rührbraten. Evtl. etwas Oel dazu geben.

Geschnetzeltes wieder dazugeben.

Boillon und etwas Soyasauce sowie die Marinade und die Cashewkerne begeben.  
gekochte Chinanudeln begeben.