

Gemüsepfanne mit Poulet «Tasty Thai»

Zutaten für 5 Personen

2 Stück	Frühlingszwiebeln	mit dem Grün in Ringe schneiden, etwas vom Grün als Garnitur zur Seite stellen
1 Stück	Rüebli	in Streifen schneiden
1 Stück	Peperoni	in Streifen schneiden
1 Stück	Zucchini	in Streifen schneiden
1 Zehe	Knoblauch	hacken
etwas	Chili	hacken
etwas	Ingwer	hacken
500 g	Pouletfleisch Bratbutter oder Öl Fleisch & Grill	in 1 cm dicke Streifen schneiden das Fleisch und darin anbraten damit leicht würzen, herausnehmen und warm stellen
1 Dose	Bratbutter oder Öl Kichererbsen Tasty Thai	darin Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse anschwitzen abtropfen und begeben
3 dl	Bouillon	begeben und kurz mit anschwitzen
3 dl	Kokosmilch	(aus Gemüsebouquet zubereitet) angiesen
1-2 Teel.	Maisstärke	begeben, zugedeckt ca. 5 Minuten garen lassen
	Tasty Thai Zwiebelgrün	mit wenig kaltem Wasser anrühren, begeben und nochmals aufkochen, das Fleisch begeben und etwas ziehen lassen damit abschmecken darüber streuen, mit Reis servieren



Die verwendeten Gewürze:

Tasty Thai
Fleisch & Grill
Gemüsebouquet