



Poulet Süss Sauer

Zubereitungsdauer ca. 2h
(30 min. kochen, 30 min. ruhen, 1 h marinieren)

Zutaten für 4 Portionen:

Marinade

500 g	Schenkelragout
1 TL	Salz
¼ TL	Zucker
1 TL	Sojasosse
1	Eiweiss
2	Frühlingszwiebeln

Fleisch anbraten

1 L	pflanzliches Öl zum Frittieren
70 g	Stärkemehl

Gemüse zubereiten

1 EL	pflanzliches Öl
3	Stangen Sellerie, in ca. 1,5 cm grosse Stücke geschnitten
1	mittelgrosse grüne Paprika, in ca. 3 cm grosse Würfel geschnitten
1	mittelgrosse Zwiebeln, in Ringe geschnitten
Zucker	nach Geschmack

Sauce

240 ml	Wasser
¼ TL	Salz
150g	Zucker
80 ml	Apfelessig
60 ml	Ketchup
½ TL	Sojasosse
225g	Ananas, Stücke mit Flüssigkeit
2 EL	Stärkemehl
60 ml	Wasser



Zubereitung:

Schritt 1

Das Schenkelragout in eine Schüssel geben und mit 1 TL Salz, 1/4 TL Zucker und 1 TL Sojasosse würzen. Eiweiss und Frühlingszwiebeln untermischen. Abdecken und im Kühlschrank mindestens 1 Stunde marinieren.

Schritt 2

1 EL Öl in einer Pfanne oder einer Fritteuse auf 185 C erhitzen.

Schritt 3

Schenkelragout in Stärkemehl wälzen und im heißen Öl 10 Minuten frittieren, bis es auf allen Seiten gleichmässig gebräunt ist.

Schritt 4

1 EL Öl in einem Wok bei mittlerer Hitze erhitzen und Sellerie, Paprika und die Zwiebel darin unter Rühren anbraten, bis das Gemüse weich ist. Mit Salz und Zucker abschmecken, aus dem Wok nehmen und beiseite stellen.

Schritt 5

240 ml Wasser, 1/4 TL Salz, 150 g Zucker, den Apfelessig, das Ketchup und 1/2 TL Sojasosse in einem grossen Topf vermischen und zum Kochen bringen. Das frittierte Schenkelragout, die Gemüsemischung und die Ananasstücke mit Saft hineingeben und erneut aufkochen lassen. 2 EL Stärkemehl mit 60 ml Wasser verrühren und untermischen, damit die Sosse eindickt. Kochen, bis alles etwas eingekocht ist und servieren.

Tipp: Dazu passt sehr gut Reis.