

Chicken - Curry (2012-07-02)

Marinade:

2 EL dunkle Sojasauce
2 EL helle Sojasauce
2 TL Sonnenblumenöl

800 g Pouletgeschnetzeltes marinieren
1 h ziehen lassen.

Rüsten I:

Ingwer
[Knoblauch]
Peperoncini / Chili
Karotten
Champignons
Tomaten
Kefen

Rüsten II:

Fenchel
Auberginen
Zucchini
Frühlingszwiebeln

Sauce:

8 EL dunkle Sojasauce
2 EL süsse Sojasauce
8 EL Reisessig
8 EL Austernsauce
8 EL Tomatenpurée
160 ml Ananassaft
180 ml Wasser
2 EL Akazienhonig
6 TL Zucker
40 ml Sherry fino
2 TL Gewürzmischung (Garam Masala)
1 TL Worcestershiresauce
1 TL Kardamom
1 TL Kurkuma
2 TL dunkles chinesisches Sesamöl (oder Erdnussöl)
2 TL Maizena

[Mörsern:

Sezchuanpfeffer]

Zubereitung:

Reis aufsetzen
Ingwer und Peperoncini/Chili anbraten
[Knoblauch begeben]
[Cashewnüsse begeben]
[Bambussprossen begeben]
Champignons anbraten, mit Sherry ablöschen
[Bambussprossen begeben]
Karotten, Tomaten, Kefen und Champignons begeben
Alles Rührbraten

Chicken anbraten

Sauce zum Gemüse geben

[Sezchuanpfeffer und Kreuzkümmel zum Gemüse geben]
Fenchel, Zucchini und Auberginen zum Gemüse geben

Ananas zum Gemüse geben.

Chicken, Frühlingszwiebeln und Mungobohnensprossen hinzufügen

Einkaufsliste:

- 800 g Pouletgeschnetztes
- Ingwer
- Peperoncini / Chili
- Karotten
- Champignons
- Tomaten
- Kefen
- Fenchel
- Auberginen
- Zucchini
- Frühlingszwiebeln
- Ananas
- Mungobohnensprossen
- Reis

- [- Knoblauch
- Cashewnüsse
- Bambussprossen
- Sezchuanpfeffer]