

Honig-Zitronen-Poulet

mit Szechuanpfeffer

Knusprig, zitronig, leicht süss und herrlich würzig

FÜR 4 PERSONEN



Zutaten

FÜR DAS POULET

- 300-350 g Pouletbrust
- 1 EL Maizena
- 1 EL Öl zum Braten
- 1-1½ TL Szechuanpfeffer, geschrotet
- ca. ½ TL Zitronensalz
- etwas frischer Zitronenabrieb

FÜR DIE HONIG-ZITRONEN-SAUCE

- 1½ EL Honig
- Saft von ½ Zitrone
- 1 TL Bragg Liquid Aminos
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2-3 EL Wasser

DAZU

- Reis nach Belieben

Geschmack:
frisch, leicht süss, zitronig und fein
prickelnd

Zubereitung

1. Reis vorbereiten
Reis nach Packungsanleitung kochen und warm halten.
2. Poulet vorbereiten
Pouletbrust in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Maizena vermengen, sodass die Stückchen leicht überzogen sind.
3. Poulet anbraten
Öl in einer Pfanne erhitzen und das Poulet rundherum kräftig anbraten, bis es goldbraun und vollständig durchgegart ist.
4. Sauce dazugeben
Honig, Zitronensaft, Bragg Liquid Aminos, fein gehackten Knoblauch und Wasser verrühren. Zum Poulet geben und kurz köcheln lassen, bis die Sauce leicht eindickt und die Pouletstücke glänzend umhüllt.
5. Würzen & servieren
Szechuanpfeffer und Zitronensalz erst gegen Ende dazugeben. Mit frisch geriebener Zitronenschale verfeinern und zusammen mit dem Reis servieren.

Tipp vom Gewürzeshop

Szechuanpfeffer besitzt ein aussergewöhnliches zitronig-würziges Aroma und erzeugt das typische Prickeln auf der Zunge. Deshalb zuerst etwas sparsamer dosieren und bei Bedarf nachwürzen. Zitronensalz bringt zusätzliche Frische ins Gericht.