



Vorspeise oder Hauptgang

Pouletflügeli «Sweet and Sour»

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

ca. 1 kg Pouletflügeli
Salz, Pfeffer oder Pouletgewürzmischung

Marinade:

1 grüner Peperoni
3 Frühlingszwiebeln
1-2 Knoblauchzehen
5 Esslöffel «Kikkoman»

Sojasauce

3 Esslöffel trockener Sherry
4 Esslöffel Apfelessig
2-3 Esslöffel Honig
2 Esslöffel süsse Orangenkonfitüre
1 Orange
1 Zitrone
einige Tropfen Tabasco

Zubereitung

Vorbereitung

Vorbereitung: Für die Marinade Stielansatz, weisse Rippen und Samen des Peperoni entfernen. Anschliessend in feinste Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln und Knoblauch feinhacken. Sojasauce, Sherry, Apfelessig, Honig und Orangenkonfitüre verrühren. Orangen- und Zitronenschale direkt dazureiben. Mit Tabasco abschmecken. Pouletflügeli und vorbereitetes Gemüse mit der Marinade mischen (A). Zudecken und vier Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Zwei- bis dreimal wenden.

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Pouletflügeli aus der Marinade nehmen, die Marinade beiseite stellen. Pouletflügeli gut abtropfen lassen und nebeneinander auf ein mit Folie belegtes Blech oder in eine flache ofenfeste Form geben, leicht würzen. Im oberen Teil des Ofens unter Wenden 20 Minuten braten.

Nach 20 Minuten immer wieder mit der Marinade begiessen und weitere 30 bis 40 Minuten braten. Heiss servieren.

Variante:

- Orangenkonfitüre durch tiefgekühltes Orangensaftkonzentrat ersetzen.
 - Marinade zusätzlich mit einem bis zwei Esslöffeln asiatischer Austernsauce abschmecken.
-