



A TASTE OF AFRICA

U-KUVA
i-**AFRICA**



A TASTE OF AFRICA

Zutaten

Für 4 Personen

4 Pouletbrüstli

2 Karotten

2 Lauchstangen

2 kleine Sellerie

200 g Sojasprossen

2 CL Butter

Khoisan Seaweed

Salz

4 EL milde

Sojasauce

2 EL Honig

Chakalaka Gewürz

4 EL Traubenkernöl

Rezept – Idee

Pouletstreifen mit Honig

Zubereitung:

Pouletbrust in breite Streifen schneiden . Karotte, Lauch und Sellerie rüsten und in Julienne schneiden. Du brauchst davon ca. 400 g. Die Sojasprossen waschen und auf dem Sieb abtropfen lassen.

Gemüsejulienne und Sojasprossen in einer Pfanne in der aufschäumenden Butter kurz anziehen, vorsichtig mit Khoisan Seaweed salzen und zugedeckt auf mittlerem Feuer während 5 min weichdünsten. Zum Schluss die Sojasauce zufügen und das Gemüse zugedeckt am Herdbrand warmstellen.

Honig in einem Pfünnchen bei sanfter Hitze schmelzen. Die Pouletstreifen vorsichtig mit Chakalaka würzen dann mit flüssigem Honig bepinseln und in einer Bratpfanne im heissen Oel bei mittlerer Hitze allseitig knusprig braten.

Das Gemüse in die Mitte des Tellers verteilen und die knusprigen Pouletstreifen auf das Gemüse setzen.

Delikat dazu ist ein Basmati Reis oder Quinoa mit etwas Koriander.



*Setze dich an den Fuß eines Baumes,
und mit der Zeit wirst du das
Universum an dir vorbeiziehen sehen.
Spruch vom Stamme der Khoi,
Südafrika*

