



Poulet mit Honig und Sesam

Zubereitungsdauer: mehrere Stunden

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg	Poulet Schenkelragout
1	Kaffeetasse Honig
½	Kaffeetasse Sojasauce
½	Kaffeetasse gehackte Zwiebeln
¼	Kaffeetasse Ketchup
2 EL	Erdnussöl
2	Knoblauchzehen, gehackt
½ TL	Chiliflocken
4 TL	Maizena, aufgelöst in 6 Kaffeelöffel Wasser
½ EL	Sesamsamen
2	Frühlingszwiebeln, gehackt
	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Schritt 1

Das Ragout mit Pfeffer und Salz würzen und in eine Pfanne (z. B. Gusseisentopf) legen.

Schritt 2

Honig, Öl, Sojasauce, Ketchup, Zwiebeln, Knoblauch und Chiliflocken mischen und über das Fleisch geben.



Zubereitung:

Schritt 3

Anschliessend zugedeckt auf kleiner Stufe 4 Stunden köcheln lassen.

Schritt 4

Nach 4 Stunden das Fleisch aus der Pfanne nehmen, das aufgelöste Maizena der Flüssigkeit begeben und 10 Minuten kochen lassen, bis die Sauce dicklich wird.

Schritt 5

Das Fleisch mit etwas Sauce auf einem Teller anrichten und mit Sesamsamen und gehackten Frühlingszwiebeln dekorieren.

Tip: Dazu passen sehr gut Reis und Reismudeln.