



Spaghetti al Pollo

aus Bruno's Küche

Zutaten für 2 Personen

250 g Spaghetti Salzwasser, siedend
1 EL Mehl
0.13 TL Salz
0.13 TL Pfeffer
Öl zum Braten
200 g geschneitztes Pouletfleisch
1 Bundzwiebeln mit dem Grün
0.5 Knoblauchzehe
1.5 dl Hühnerbouillon
0.5 EL Maizena
1.5 EL Sojasauce
Salz, Pfeffer, nach Bedarf



Und so wird's gemacht

Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, abtropfen, zurück in die Pfanne geben.

Mehl, Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller mischen.

Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Poulet portionenweise im Mehl wenden, ca. 3 Min. braten, herausnehmen. Hitze reduzieren, Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen, evtl. wenig Öl begeben.

Bundzwiebeln schräg in Stücke schneiden, Knoblauch pressen, beides andämpfen.

Bouillon, Maizena und Sojasauce verrühren, unter Rühren dazu giessen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln. Fleisch wieder begeben, nur noch heiss werden lassen. Spaghetti mit dem Poulet mischen, würzen.



Meine Anmerkungen:

- Statt Poulet Tofu verwenden
- Geht auch mit Lauch