

Spaghetti al Pollo



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 geschnetztes
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 auftupfen, 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.