

## Gemüse gebraten mit Poulet

(4 Personen)

### Phad Phak Ruam Gai

|         |                |  |
|---------|----------------|--|
| 400 gr. | Pouletbrust    | in Streifen schneiden  |
| 1       | grosses Rüebli | in 3 cm. lange Streifen schneiden  |
| 50 gr.  | Broccoli       | kleine Stücke schneiden  |
| 50 gr.  | Blumenkohl     | dito.  |
| 50 gr.  | Babymais       | in 3 Stücke schneiden  |
| 50 gr.  | Kefen          | halbieren  |
| ¼ Tasse | Erdnussoel     | in Bratpfanne oder Wok erhitzen  |
| 3       | Knoblauchzehen | zerdrücken, ins heisse Oel geben   |
|         |                | anschliessen Pouletstreifen<br>anbraten, nachher Gemüse<br>beifügen. Zuerst Blumenkohl,<br>dann Rüebli, Broccoli, Babymais<br>am schluss Kefen<br>max.7 Min braten |
| 3-4 EL. | Bouillon       |  |
| 2 El.   | Sojasauce      |  |
| 4 El.   | Austersauce    | zum Gemüse geben   |

### Nützlicher Tip:

Verwenden Sie maximale Hitze, somit wird der beste Geschmack garantiert.

