

## Pouletstreifen mit Gemüse und Früchten

Rezept für 4 Personen

### Zutaten:

Variante Poulet:

- 400 g Pouletbrustfilet
- 3 Frühlingzwiebeln
- 1 Mango (frisch oder aus der Konserve)  
(ca. 150 g)
- 150 g Cherrytomaten
- (150 g Ananas)
- Bratbutter
- 1 Bund Schnittlauch
- Currypulver
- Pfeffer
- Salz
- 3 EL Sojasauce (weiss oder dunkel)
- 3 EL Orangensaft



### Zubereitung:

Die Pouletbrustfilets in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, die Frühlingzwiebeln ebenso und die Mango in Würfel schneiden. Die Cherrytomaten halbieren, die Ananas in mundgerechte Stücke schneiden.. Das Fleisch in einer Bratpfanne gut anbraten und auf die Seite stellen. Die Frühlingzwiebeln scharf anbraten. Sojasauce hinzufügen und die Mangostückchen, die Tomaten und die Ananas dazugeben. Zum Schluss das Fleisch wieder hinzufügen. Das Ganze mit Orangensaft ablöschen, mit Schnittlauch dekorieren und servieren.

Dazu Salzkartoffeln, chinesische Nudeln oder Reis servieren.

Als Varianten kann man das gleiche mit Lachs oder Fleisch machen.