Poulardenbruststreifen in Rohrzucker-Soja-Marinade mit Chili, Ingwer und Vanillegemüse

Zubereitung

1. Für die Marinade den Zucker mit der Sojasauce, dem Knoblauch, dem Ingwer und den Chiliwürfeln aufkochen.
2. Die Poulardenbrust in grobe Streifen schneiden und mit der lauwarmen Flüssigkeit marinieren.
3. Brokkoli und Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Karotten schälen und in Scheiben schneiden.
4. Gemüse kurz in Salzwasser blanchieren und dann in Butter mit etwas Gemüsebrühe, Salz, Zucker und Vanille anschwitzen.
5. Poulardenbruststreifen aus der Marinade nehmen und kurz in Soja-Öl anbraten.
6. Mit der Marinade ablöschen und rundum damit lackieren.
7. Das Gemüse und die gebratenen Poulardenbruststreifen auf einem großen Teller anrichten und alles sofort servieren.

Zubereitungszeit: Mittel

Zutaten (Für 4 Personen)

Naturata Zutaten

etwas	Gemüsebrühe classic
3 El	Sojaöl nativ
etwas	Atlantik Meersalz, fein
1 Messerspitze	Bourbon-Vanille, gemahlen
2 El	Syramena Rohrohrzucker

Weitere Zutaten

800 g Maispoulardenbrust ohne Haut
50 ml Sojasauce
2 süße Chilischoten
½ nussgroßes Stück Ingwer
2 Karotten
1 Brokkoli
½ Blumenkohl
Butter