Fruchtiger Puten-Gemüse-Wok

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Süß-Sauer

Zutaten (4 Personen)

» 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
» 150g Shiitakepilze
» 200g Cocktailtomaten
» 1 Dose Ananas
» 1 rote Chilischote(n)
» 500g Putenbrust/-brüste
» 2-3EL Öl
» Salz
» 100ml Instant-Gemüse-Brühe
» 2EL Zitronensaft
» 125ml Asiasoße süß-sauer
» 3EL Sojasoße

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Lauchzwiebeln schräg in Stücke schneiden. Die Pilzstiele herausschneiden und entfernen. Pilze je nach Größe halbieren. Kirschtomaten halbieren. Ananas abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Ananasringe vierteln. Chili entkernen und in feine Ringe schneiden. Fleisch in Streifen schneiden.

2. Öl in einem Wok erhitzen, Fleisch darin portionsweise anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

3. Gemüse, Pilze, Ananas und Chili im heißen Bratfett andünsten. Mit Brühe, 2-3EL Ananas- und Zitronensaft ablöschen. Alles 3-4min köcheln. Fleisch und Asiasoße unterrühren, ca. 1min köcheln. Mit Sojasoße würzen.

Dazu Kräuterbaguette servieren.

Nährwerte: 460kcal/E35g/F14g/KH46g pro Portion

angelegt am: 20.07.2003 Rezept-Nr: 501

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke