Putenbrustfilet mit Krabben

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Pfannen

Zutaten (4 Personen)

» 400g Putenbrust/-brüste
» 4 EL Öl
» 100g Champignons
» 125g Bambusschösslinge
» 1 Knoblauchzehe(n)
» 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
» 100g Krabben
» 1 EL Stärke
» 4 EL Reiswein
» 1 EL Wasser
» 3 EL Sojasoße
» 1 Msp. Sambal Oelek
» Salz
» Cayennepfeffer
» Curry
» 1 EL Ketchup
» 50g Cashewnüsse

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Das Putenfleisch würfeln. 2EL Öl im Wok erhitzen, fein gehackten Knoblauch und das vorbereitete Gemüse unter Rühren portionsweise ca. 3min braten, herausnehmen.

2. Restliches Öl im Wok erhitzen, das Fleisch und die Krabben zufügen.

3. Speisestärke mit Reiswein, Wasser und Sojasoße anrühren und zum Fleisch geben, Gemüse zufügen, alles vorsichtig mischen. Mit den Gewürzen und Ketchup abschmecken. Mit gerösteten Cashewnüssen bestreuen. Dazu passt Reis.

Nährwerte: 345kcal/E33g/F17g/KH12g pro Portion

angelegt am: 03.09.2004 Rezept-Nr: 1287

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