Putenstreifen im Pfannkuchennest

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Pfannen

Zutaten (4 Personen)

- » 600g Putenbrust/-brüste
- » Salz & Pfeffer
- » 1 EL Fünf-Gewürzpulver
- » 100ml Sojasoße
- » 6 EL Sesamöl
- » 125ml Weißwein
- » 300ml Geflügelfond
- » 1 EL Bohnenpaste (schwarz)
- » 1 Prise Chilipulver
- » Stärke
- » 125g Mehl
- » 2 Ei(er)
- » 250ml Milch
- » 200g Brokkoli
- » 200g Blumenkohl
- » 2 Lauchzwiebel(n)
- » 3 Möhre(n)
- » 2 Dosen Spargel (weiß)
- » 2 EL Erdnussöl

Bewertung

Beschaffung
Spezial-Laden

Kosten
16-20€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Fleisch abbrausen, trockentupfen, in Streifen teilen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Fünfgewürzpulver, Sojasoße würzen. In 2EL Sesamöl anbraten. Mit Wein, Fond ablöschen, aufkochen, mit Paste, Salz, Pfeffer, übrigem Fünfgewürzpulver und Chilipulver würzen, mit Stärke binden.

2. Für die Pfannkuchen Mehl, Eier, Milch, Salz verquirlen. In ca. 4EL Sesamöl portionsweise 4 Pfannkuchen ausbacken. Frisches Gemüse waschen, putzen und zerkleinern. In Salzwasser ca. 8min garen, abgießen, abtropfen lassen. Mit dem abgetropften Spargel im heißen Erdnussöl anbraten.

3. Aus den Pfannkuchen 4 Nester formen, Fleisch einfüllen. Soße zum Gemüse geben und um die Nester herum anrichten.

Tipp: Soße zusätzlich mit 2EL Hoisin-Soße anreichern. Das Putenbrustfilet kann auch durch Hähnchenbrustfilet oder Entenbrustfilet (ohne Haut) ersetzt werden. Probieren Sie andere Gemüsevariationen.

Nährwerte: 610kcal/E56g/F20g/KH36g pro Portion

angelegt am: 28.02.2005 Rezept-Nr: 1586

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