

Glasnudel-Salat mit Putenstreifen

Salate » Geflügel-Salate

Zutaten (6-8 Personen)

- » 500g Chinakohl
- » 150g Erbsen
- » Salz
- » 150g Glasnudeln
- » 1 Dose Aprikose(n)
- » 1 Dose Bambusschösslinge
- » 1 Dose Wasserkastanien
- » 500g Putenschnitzel
- » 3 EL Öl
- » Fünf-Gewürzpulver
- » 4-6 EL Sojasoße
- » 6-8 EL Ketchup
- » 2 EL Obstessig
- » 1/4 TL Sambal Oelek

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Kohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Mit Erbsen in kochendem Salzwasser 1-2min blanchieren. Nudeln überbrühen. Alles abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Aprikosen, Bambus und Wasserkastanien getrennt abtropfen lassen, Aprikosensaft auffangen. Aprikosen würfeln. Bambus in Streifen schneiden, Kastanien halbieren. Fleisch waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

3. Fleisch im heißen Öl rundum 3-4min braten. Würzen und herausnehmen. Bambus und Kastanien im Bratfett 2-3min braten. Sojasoße, Ketchup, Essig, 6-8EL Aprikosensaft und Sambal Oelek zufügen, abschmecken. Soße mit Fleisch und übrigen Salatzutaten mischen. Mindestens 30min ziehen lassen.

Nährwerte: 250kcal/E19g/F5g/KH30g pro Portion

angelegt am: 09.04.2004

Rezept-Nr: 1019

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