

Putenwürfel mit Paprika und Broccoli im Wok (IW)



Zutaten für zwei Personen:

200 g Putenschnitzel
1 EL Speisestärke
1 TL Salz
1/2 TL Fünf-Gewürze-Pulver
3-5 EL Erdnussöl
1/2 Gemüsezwiebel
1 mittlere Karotte
1/2 rote Paprika
1/2 grüne Paprika
einige Broccoli-Röschen
50 g Bambussprossen
1/2 Knoblauchzehe, gehackt
5 g getrocknete Wolkenohrpilze
300 ml kräftige Hühnerbrühe
2-3 geh. TL Speisestärke
2 EL Sojasauce
3 TL Austernsauce

1. Wolkenohrpilze in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. 30-60 min ziehen lassen. Abwaschen, ausdrücken und in kleinere Teile schneiden.
2. Aus einer Gemüsezwiebel eine 15-20 mm dicke Scheibe schneiden. Schälen, auf ein Schneidbrett legen und in gefällige Abschnitte teilen. Karotte schälen und schräg in Streifen schneiden. Paprika putzen, in Streifen schneiden.
3. Broccoli-Röschen waschen und in dickere Scheiben schneiden. Etwa 2-3 min blanchieren. Bambussprossen waschen, abtropfen lassen.

4. Putenschnitzel in Würfel schneiden. 1 EL Speisestärke, 1 TL Salz und 1/2 TL Fünf-Gewürze-Pulver vermengen und die Würfel darin wälzen. In ein Sieb geben und rütteln, um überschüssige Stärke abzuklopfen.
5. 3 EL Erdnussöl in den Wok geben. Heiß werden lassen, bis sich an einem Holzwender Blasen zeigen (das ist kurz vor dem Rauchpunkt). Putenwürfel portionsweise etwa 30-60 Sekunden unter Rühren braten, in Alufolie warm stellen.
6. Zuerst Zwiebel, Karotten, Paprika, Broccoli, Bambussprossen und Knoblauch pfannen-

rühren. Bei Bedarf noch etwas Erdnussöl nachgießen. Zum Schluss die Pilze mit zugeben, alles knackig braten.

7. Mit der Hühnerbrühe ablöschen, kalt angerührte Speisestärke zugeben und mindestens 3 Minuten köcheln. Fleisch wieder zugeben, mit Sojasauce und Austernsauce würzen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Gesamtzeit ca. 90 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Pute, asiatisch

Rezept und Foto; Walter Stand 23.05.2025