

Putenwürfel mit Paprika und Broccoli



Zutaten für drei Personen:

200-300 g Putenschnitzel
1 geh. EL Speisestärke
1 TL Salz
1 TL Fünf-Gewürze-Pulver
2-4 EL Erdnussöl
1 Gemüsezwiebel
1 rote Paprika
1/2 Broccoli
2 mittlere Karotten
1 Knoblauchzehe
6 g getrocknete Wolkenohrpilze
300-400 ml Hühnerbrühe
3 TL Speisestärke
1 EL Austernsauce
2 EL Teriyaki-Sauce oder Soja-Sauce

1. Wolkenohrpilze in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. 1-2 Stunden ziehen lassen, dann nochmals abwaschen, ausdrücken und in kleinere Teile schneiden.
2. Aus einer Gemüsezwiebel zwei 15-20 mm dicke Scheiben schneiden. Schälen, auf ein Schneidbrett legen und in gefällige Abschnitte teilen. Karotten schälen und schräg in Streifen schneiden. Paprika putzen, in Streifen schneiden.
3. Broccoli-Röschen waschen und in dickere Scheiben schneiden. Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden.

4. Putenschnitzel in Würfel schneiden. 1 EL Speisestärke, 1 TL Salz und 1 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 einen 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 einige Minuten pfannenrühren. Bei

Bedarf noch etwas Erdnussöl nachgießen. Etwas später den Knoblauch, zum Schluss die Pilze zugeben, alles knackig braten.

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

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Gesamtzeit ca. 1-2 h, Hauptspeisen, Wokgerichte, Fleisch, Geflügel, Pute, asiatisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 21.01.2023