

# Putenstreifen süß-sauer mit Gemüse aus dem Wok



## Zutaten für 2-3 Personen:

200-250 g Putenschnitzel  
1 EL Speisestärke  
1 TL Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
2-3 EL Erdnussöl  
1/2 rote Paprika  
1/2 gelbe Paprika  
1 rote Zwiebel  
eine Handvoll Bambussprossen  
(aus dem Glas)  
2-3 Scheiben Ananas (aus der  
Dose)  
1 EL mit 50 ml Wasser kalt  
angerührte Speisestärke

## süß-saure Sauce:

100 ml Orangensaft  
60 ml Tomatenketchup  
50 ml Gemüsebrühe  
1 Msp Knoblauchgranulat  
1 Msp Ingwerpulver  
1-2 EL Honig

1. Putenfleisch quer zur  
Faser in dünnere Streifen  
schneiden. Speisestärke,  
Salz und Pfeffer mischen  
und die Putenstreifen darin  
wälzen. In ein Sieb geben  
und überschüssige  
Würzmischung abklopfen.

2. Paprika putzen, Zwiebel  
schälen und beides in  
Streifen schneiden.  
Bambussprossen gut  
abtropfen lassen.

3. Alle Zutaten der süß-  
saurer Sauce in einer  
Schale gut verrühren.

4. Putenstreifen in der  
Wok-Pfanne portionsweise  
braten, in Alufolie warm  
stellen.

5. Gemüse 5-6 min  
pfannenrühren. Mit der  
Süß-saurer Sauce  
ablöschen. Kalt angerührte  
Speisestärke zugeben und  
alles ca. 5 min bei mittlerer  
Hitze köcheln.  
Zwischendurch auch das  
Fleisch wieder zugeben,  
um es zu erwärmen.

## Hinweise:

Bei dem Gemüse und auch  
dem Fleisch kann man zwar  
gut variieren, aber nicht alles  
passt zu der süß-saurer  
Sauce.

Als Beilage Thai-Jasmin-  
Reis wählen.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30  
min, Hauptspeisen, Fleisch,  
Geflügel, Pute, asiatisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 01.07.2023