

Putenbrust asiatisch mit Wokgemüse und Brauner Sauce



Zutaten für drei Personen:

250 g Putenbrust
1 EL Speisestärke
1 TL Salz
2-3 EL Erdnussöl
2-3 EL Mandeln
6 Röschen Broccoli
1/2 rote Paprika
1 dickere Scheibe aus einer
Gemüsezwiebel
1 kleine Karotte
1/2 Zucchini
125 g braune Champignons

Asiatische Braune Sauce:

250 ml Hühnerbrühe
3 EL helle Sojasauce
1 EL dunkle Sojasauce
1 EL Austernsauce
1 EL Sake
3 TL brauner Rohrzucker
1-2 Msp Knoblauchgranulat
1-2 Msp Ingwerpulver

1/3 TL Chiliflocken
1 EL Speisestärke,
aufgelöst in 40 ml kaltem
Wasser

Zubereitung:

1. Putenbrust in kleine
Streifen schneiden.
Speisestärke mit Salz
vermengen und in die
Streifen einmassieren.

2. Broccoliroschen gefällig
teilen, etwa 2 min blanchie-
ren und abtropfen lassen.
Eine daumendicke Scheibe
aus einer Gemüsezwiebel
schneiden, schälen und in
Abschnitte teilen. Karotte
schälen und in Scheiben
schneiden. Paprika putzen
und in Streifen teilen.
Champignons säubern und

in Scheiben schneiden.
Zucchini längs vierteln
und in Stückchen teilen.

3. Braune Sauce rühren
und bereitstellen. Speise-
stärke kalt anrühren.

4. 2 EL Erdnussöl in die
Wokpfanne geben, bis zum
Rauchpunkt erhitzen und
zunächst kurz die Mandeln
und dann die Putenstreifen
portionsweise kurz braten,
in Alufolie warm stellen.
Einen weiteren EL
Erdnussöl zugießen und
alles Gemüse 6-8 min
pfannenrühren.

5. Alles mit der braunen
Sauce und der angerührten
Speisestärke ablöschen
und etwa 3 min köcheln
lassen, bis die Sauce

etwas andickt. Mandeln und
Fleisch zugeben und noch
kurz erwärmen.

Hinweise:

Mit Thai-Jasmin-Reis
servieren.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35
min, Hauptspeise, Fleisch,
Geflügel, Pute, asiatisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 17.12.2024