



Süß-Sauer-Pute mit Wokgemüse

und Erdnusreis



20-30min



2 Personen

Süß-Sauer-Sauce ist ein echter Klassiker der chinesischen Küche und auch in unseren Küchen weit verbreitet. Wir marinieren zartes Putenfleisch mit der schmackhaften Sauce und schwenken frisches Gemüse ganz kurz im Wok, denn so bleibt es schön knackig! Das ganze wird auf einem leckeren Erdnusreis gebettet und schon geht es auf eine kulinarische Reise bis nach Asien!

Was du von uns bekommst

- Sojasauce ^{1,6}
- Putenbrust
- Sweet Chili Sauce
- Jungzwiebel
- rote Paprika
- frischer Koriander
- Erdnüsse ⁵
- Limette
- Karotte
- Reissig
- Basmati Reis

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 776.0kcal, Fett 17.5g, Eiweiß 46.0g, Kohlenhydrate 100.0g



1. Reis kochen

400ml Wasser im mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** mit zwei Prisen Salz im Topf zum Kochen bringen und dann bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 10Min. quellen lassen. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze ziehen lassen.



4. Fleisch braten

Eine mittelgroße Pfanne hoch erhitzen. Die **Putenstreifen** darin ca. 2-3Min. scharf anbraten, von der Hitze nehmen und nochmals ca. 2-3Min. nachziehen lassen.



2. Fleisch marinieren

Währenddessen die **Putenbrust** in 1cm breite Streifen schneiden und mit der **Sweet-Chili-Sauce**, Salz, Pfeffer und 1EL Pflanzenöl kurz marinieren lassen.



5. Gemüse braten

Eine weitere mittelgroße Pfanne oder Wok mit 1EL Öl mittelhoch erhitzen und das **Gemüse** darin 2-3Min. schwenken. Mit **Sojasauce**, **Hälfte des Reissigs** ablöschen und mit 1Prise Zucker und 1Prise Salz würzen. **Erdnüsse** grob hacken.



3. Gemüse schneiden

Die **Jungzwiebel** in schräge Ringe schneiden. Die **Karotten** schälen, der Länge nach halbieren und in sehr dünne schräge Streifen schneiden. Die **Paprika** halbieren, das Kerngehäuse rausschneiden und **Paprika** in dünne Scheiben schneiden. Den **Koriander** ohne Stängel grob hacken. **Limette** halbieren und in Spalten schneiden.



6. Erdnüsse unterheben

Sobald der **Reis** fertig ist, mit übrigem **Reissig** nach Geschmack, Salz und Zucker abschmecken und **Erdnüsse** unterheben. Die **Putenstreifen** mit dem **Reis** und dem **Gemüse** servieren, alles mit **Koriander** garnieren. **Limettenspalten** nach Geschmack über dem Gericht auspressen.