



Süß-Sauer-Pute mit Wokgemüse

und Erdnusreis



20-30min



4 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

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

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- 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 752.0kcal, Fett 17.0g, Eiweiß 42.0g, Kohlenhydrate 99.0g



1. Reis kochen

800ml 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 1/2TL 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.



2. Fleisch marinieren

Währenddessen die **Putenbrust** in 1cm breite Streifen schneiden und mit der **Sweet-Chili-Sauce**, Salz, Pfeffer und 1-2EL Pflanzenöl kurz marinieren lassen.



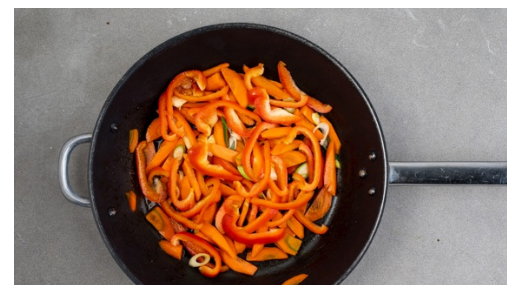
3. Gemüse schneiden

Die **Jungzwiebeln** 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.



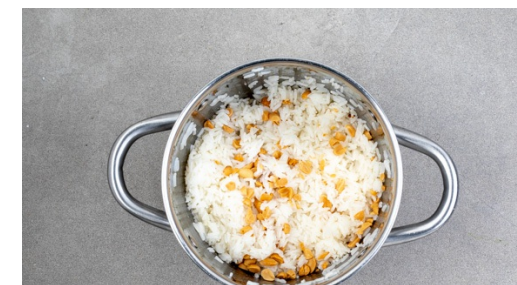
4. Fleisch braten

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



5. Gemüse braten

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



6. Erdnüsse unterheben

Sobald der **Reis** fertig ist, mit übrigem **Reissessig** 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.