

Wok-Gemüse mit Sesam und Putenfleisch

Anzahl Portionen: 4

Zutaten:

4 Putenschnitzel
8 EL Sojasoße
4 TL Speisestärke
2 EL geschälter Sesam
1/2 Chinakohl
3 Stangen Staudensellerie
400 g Möhren
20 g Ingwer
6 EL Öl, Salz
100 ml trockener Sherry
350 ml Hühnerbrühe
Sambal oelek (Chilipaste) nach Geschmack.



Zubereitung:

1. Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In einer Schüssel mit 4 EL Sojasoße, 2 TL Speisestärke und Sesam vermischen.
2. Chinakohl putzen und in breite Streifen schneiden. Staudensellerie waschen, falls nötig entfädeln und schräg in dünne Scheiben schneiden. Möhren schälen und in Streifen hobeln. Ingwer schälen und fein würfeln.
3. In einem Wok oder einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Möhren, Sellerie und Ingwer darin 2-3 Minuten unter Rühren anbraten, leicht salzen und herausnehmen. Weitere 2 EL Öl erhitzen. Chinakohl unter Rühren 2-3 Minuten anbraten, herausnehmen.
4. Restliche 2 EL Öl erhitzen. Mariniertes Putenfleisch darin 2-3 Minuten anbraten. Mit Sherry ablöschen, etwas einkochen lassen, restliche 4 EL Sojasoße und die Brühe zufügen und aufkochen. Restliche 2 TL Speisestärke in etwas kaltem Wasser anrühren unter Rühren in die Flüssigkeit geben, aufkochen. Das Gemüse untermischen und alles ca. 2 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Mit Sambal oelek abschmecken. Dazu passt Reis.

1 Portion enthält ca. 467 kcal/ 1958 kJ, 89 g Eiweiß, 25 g Fett, 364 g Kohlenhydrate