

Putengeschnetzeltes

Kosten: ca. 2,80 € pro Portion

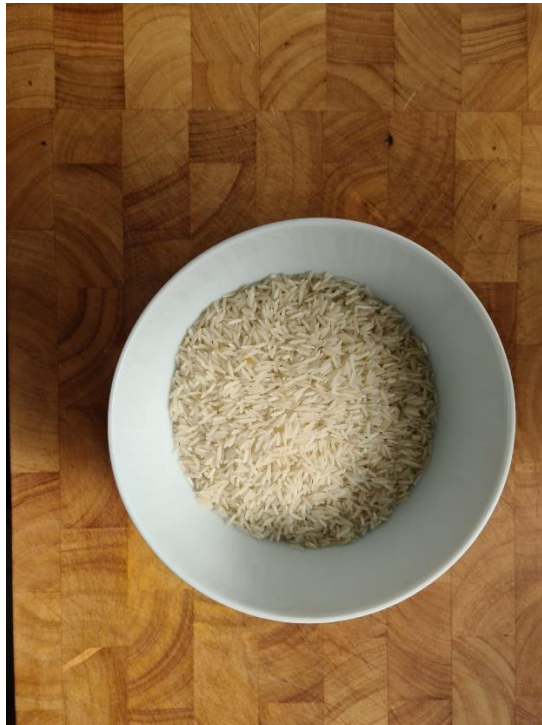
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten (4 Portionen):

- 125 g Reis
- 350 g Putenbrust
- Salz
- Ingwer (nach Belieben)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL helle Sojasauce
- 4 EL Öl
- 1 TL Speisestärke
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Möhre
- 1 Zucchini
- 3 EL Ajvar (aus dem Glas)
- Basilikum zum garnieren
-

Zubereitung:

1. Reis garen. Fleisch abbrausen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Ingwer fein reiben. Knoblauch fein würfeln und zum Ingwer geben.



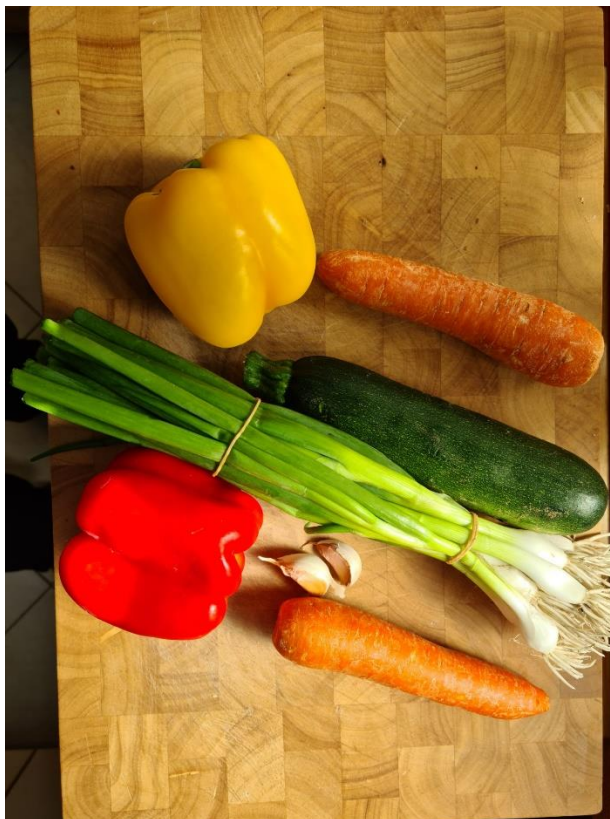


2. Für die Marinade die Sojasauce mit 3 EL Öl mischen. Salz und Speisestärke hinzugeben. Anschließend das Fleisch in die Marinade legen und alles gut mischen.





3. Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden. Paprikaschoten entkernen, Zucchini waschen und Möhre schälen. Das gesamte Gemüse in kurze, dünne Stücke schneiden.





4. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und das gesamte Gemüse 3 Minuten anbraten.



5. Fleisch mitsamt Marinade hinzugeben und alles weitere 3 Minuten braten.



6. Das Fleisch sollte danach rundherum angebraten sein. Reis hinzugeben und alles für weitere 3 Minuten braten.
7. Geschnetzeltes anrichten, mit Basilikumblättern garnieren und mit Ajvar beträufeln.

