

# Putenbrust mit Mandeln, Mungobohnensprossen und Pilzen



## Zutaten für drei Personen:

300 g Putenbrust  
1 EL Speisestärke  
2/3 TL Salz  
2/3 TL Fünf-Gewürze-Pulver  
2-3 EL Erdnussöl  
12 Mandeln  
2 Frühlingszwiebeln  
1/4 rote und 1/4 gelbe Paprika  
150 g Champignons  
100 g Bohnensprossen  
150 ml kräftige Hühnerbrühe  
75 ml vorgekochte Tomatensauce  
1 EL Speisestärke, kalt angerührt  
1-2 EL Soja-Sauce  
Besondere Hilfsmittel:  
Wok

1. Putenfleisch quer zur Faser in feine Streifen teilen. Speisestärke, Salz und Fünf-Gewürze-Pulver in einem tiefen Teller mischen und die Putenbruststreifen darin wälzen. In ein Sieb geben und rütteln, um überschüssige Stärke zu entfernen..

2. Mandeln im Wok mit etwas Öl frittieren, aufpassen, dass sie nicht zu schwarz werden. Beiseite stellen.

3. Das Fleisch portionsweise im Wok braten, bis es gerade steif wird; in Alufolie warm stellen.

4. Paprika waschen,

vierteln, entkernen, weiße Häute wegschneiden und in kleinere Abschnitte teilen. Frühlingszwiebeln und Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Bohnensprossen abwaschen und gut abtropfen lassen. Das Gemüse für etwa 6 Minuten im Wok braten, dabei ständig rühren.

5. Mit der Hühnerbrühe und der Tomatensauce ablöschen. Kalt angerührte Speisestärke einrühren, etwa 3 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce andickt. Fleisch und Mandeln wieder zugeben und erwärmen, nicht kochen. Mit Soja-Sauce abschmecken.

## Hinweise:

Kann man auf diese Art auch mit Hühnerfleisch machen.

Für die vorgekochte Tomatensauce läßt man je zur Hälfte passierte Tomaten und Gemüsebrühe etwa 5-10 Minuten köcheln.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Hauptspeisen, Wokgerichte, Fleisch, Geflügel, Pute, asiatisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 13.01.2023