

Putenwürfel mit Paprika und Broccoli im Wok (IW)



Zutaten für zwei Personen:

200 g Putenschnitzel
1 EL Speisestärke
1 TL Salz
1/2 TL Fünf-Gewürze-Pulver
3-5 EL Erdnussöl
1/2 Gemüsezwiebel
1 mittlere Karotte
1/2 rote Paprika
1/2 grüne Paprika
einige Broccoli-Röschen
50 g Bambussprossen
1/2 Knoblauchzehe, gehackt
5 g getrocknete Wolkenohrpilze
300 ml kräftige Hühnerbrühe
2-3 geh. TL Speisestärke
2 EL Sojasauce
3 TL Austernsauce

1. Wolkenohrpilze in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. 30-60 min ziehen lassen, dann nochmals abwaschen, ausdrücken und in kleinere Teile schneiden.

2. Aus einer Gemüsezwiebel eine 15-20 mm dicke Scheibe schneiden. Schälen, auf ein Schneidbrett legen und in gefällige Abschnitte teilen. Karotte schälen und schräg in Streifen schneiden. Paprika putzen, in Streifen schneiden.

3. Broccoli-Röschen waschen und in dickere Scheiben schneiden. Bambussprossen waschen, abtropfen lassen.

4. Putenschnitzel in Würfel schneiden. 1 EL Speisestärke, 1 TL Salz und 1/2 TL Fünf-Gewürze-Pulver vermengen und die Würfel darin wälzen. In ein Sieb geben und rütteln, um überschüssige Stärke abzuklopfen.

5. 3 EL Erdnussöl in den Wok geben. Heiß werden lassen, bis sich an einem Holzweider Blasen zeigen (das ist kurz vor dem Rauchpunkt). Putenwürfel portionsweise etwa 30-60 Sekunden unter Rühren braten, in Alufolie warm stellen.

6. Zuerst Zwiebel, Karotten, Paprika, Broccoli, Bambussprossen und Knoblauch

pfannenrühren. Bei Bedarf noch etwas Erdnussöl nachgießen. Zum Schluss die Pilze mit zugeben, alles knackig braten.

7. Mit der Hühnerbrühe ablöschen, kalt angerührte Speisestärke zugeben und mindestens 3 Minuten köcheln. Fleisch wieder zugeben, mit Sojasauce und Austernsauce würzen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Gesamtzeit ca. 90 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Pute, asiatisch

Rezept und Foto; Walter
Stand 21.01.2023