

Putengeschnetzeltes "asiatisch" mit Paprika



Zutaten für zwei Personen:

200 g Putenschnitzel
1 EL Mehl
2/3 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL Chiliflocken
2-3 EL Erdnussöl
50 g Gemüsezwiebel
1/4 einer roten Paprika
1/4 einer grünen Paprika
1/4 einer gelben Paprika
1 EL Speisestärke
200 ml Hühnerbrühe
1-2 EL trockener Weißwein (optional)
1-2 EL Sojasauce

1. Putenfleisch quer zur Faser in möglichst dünne Scheiben schneiden. In einer Mischung aus Mehl, Salz, Pfeffer und Chiliflocken wälzen. In ein Sieb geben und rütteln, um überschüssige Würzmischung zu entfernen.
2. Zwiebel und Paprika putzen und in gefällige Abschnitte teilen.
3. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren, mit der Hühnerbrühe mischen, optional 1-2 EL trockenen Weißwein und 1-2 EL Sojasauce zugeben.
4. Das Fleisch im Wok oder in einer Wok-Pfanne mit 1 EL Erdnussöl portionsweise

braten, bis es gerade steif wird, dann in Alufolie warm stellen.

5. Einen weiteren EL Erdnussöl zugeben und die Zwiebel- und Paprikaabschnitte etwa 7-8 Minuten pfannenrühren.

6. Brühe nochmals durchrühren, das Gemüse damit ablöschen und etwa 3 Minuten köcheln, damit die Stärke bindet. Das Fleisch kurz vor Schluss wieder zugeben und mit erwärmen.

Hinweise:

Nicht zu viele Chiliflocken nehmen.

Als Beilage Thai Jasmin Reis wählen.

Schlagworte:

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

Rezept und Foto: Walter
Stand 10.01.2023