Rezept

Chinakohlpfanne mit Basmatireis

Ein Rezept von Chinakohlpfanne mit Basmatireis, am 29.04.2024

Zutaten

250 g	Putenbrustfilet
	Ingwerpulver
2 Tassen	Basmatireis (ca. 250 g)
4	Möhren
1 EL	Speisestärke
1	Knoblauchzehe
	Salz
6 EL	Sojasauce
2	Zwiebeln
½	Chinakohl
3 EL	Erdnuss- oder Sesamöl
2 EL	Tomatenketchup

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Putenbrustfilets kalt waschen, trocken tupfen und in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Je ½ TL Salz und Ingwerpulver mit 3 EL Sojasauce verrühren und das Fleisch darin 1 Std. marinieren.

2. Inzwischen den Basmatireis nach Packungsanweisung garen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Chinakohl putzen und waschen, den Strunk entfernen und den Kohl in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

3. Das marinierte Fleisch mit der Stärke bestäuben. Öl in einer hohen Pfanne oder im Wok erhitzen und das Fleisch darin ca. 1 Min. anbraten, dann herausnehmen. Zwiebeln im verbliebenen Bratfett ca. 3 Min. anbraten. Möhren und Chinakohl dazugeben, Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Alles noch ca. 5 Min. dünsten.

4. Übrige Sojasauce, Ketchup, 200 ml Wasser und die gebratenen Putenbruststreifen zum Gemüse geben. Die Chinakohlpfanne mit Salz und Ingwerpulver abschmecken und mit dem Reis servieren.