

Rezept

Pute mit Ingwerstreifen

Ein Rezept von Pute mit Ingwerstreifen, am 09.05.2024

Zutaten

1 Stück frischer Ingwer (etwa aprikosengroß)	Salz
Pfeffer	350 g Putenschnitzel
3 rote Paprikaschoten	4 Frühlingszwiebeln
1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 EL Öl	je 2 EL Fisch- und Sojasauce
2 EL Essig	2 TL Palmzucker oder brauner Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Ingwer in Salzwasser 10 Min. einweichen, dann auspressen. (So wird er milder.) Schälen und in feine Streifen schneiden.

2. Fleisch klein würfeln. Gemüse waschen und putzen. Paprika in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und mit Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

3. Öl im heißen Wok erhitzen. Fleisch unter Rühren 2 Min. kräftig anbraten, warm stellen. Zwiebel glasig braten. Paprika, Knoblauch und Ingwer zufügen und 2-3 Min. pfannenrühren. Fisch- und Sojasauce, Essig und Zucker untermischen. Aufkochen lassen, Fleisch und Frühlingszwiebeln einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.