

Rezept

Puten-Gemüse-Wok

Ein Rezept von Puten-Gemüse-Wok, am 28.06.2026

Zutaten

500 g TK-Putenschnitzel	125 g Shiitakepilze
5 Frühlingszwiebeln	1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
1 Knoblauchzehe	2 kleine rote Chilischoten
3 EL Öl	300 g TK-bunte Paprikastreifen
150 g TK-Zuckerschoten	100 ml Hühnerbrühe
2 EL Sojasauce	2-3 EL Austernsauce (ersatzweise mehr Sojasauce)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

- 1.** Fleisch 1-2 Std. bei Raumtemperatur oder über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Waschen, abtrocknen und in Streifen schneiden. Pilze entstielen und halbieren. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in 1 cm dicke Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen. Die Chilischoten putzen, entkernen, waschen und mit Ingwer und Knoblauch fein hacken.
- 2.** In einem Wok oder einer großen Pfanne 2 EL Öl stark erhitzen. Fleisch darin portionsweise unter Wenden bei mittlerer Hitze in 5-6 Min. braun braten. Herausnehmen und warm stellen. Übriges Öl im Wok erhitzen. Pilze, Frühlingszwiebeln, gefrorene Paprika und Zuckerschoten, Ingwer, Knoblauch und Chilis hinzufügen und bei starker Hitze 2 Min. unter Rühren braten.
- 3.** Das Fleisch dazugeben, Brühe, Soja- und Austernsauce unterrühren. Alles aufkochen und 3 Min. ziehen lassen. Dazu passt Reis.