

Rezept

Puten-Stir-Fry

Ein Rezept von Puten-Stir-Fry, am 11.05.2026

Zutaten

200 g Brokkoli	1 rote Paprika
150 g kleine Shiitake (Pilze)	250 g Putenbrustfilet
1 EL Öl	Salz
Pfeffer	75 ml Gemüsebrühe
3 EL Sojasauce	1 ½ EL Zitronensaft
1 ½ EL flüssiger Honig	2 TL Ingwerpaste (aus dem Glas)
3 TL Speisestärke	1 große Knoblauchzehe

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 7 g F, 39 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Von dem Brokkoli die Röschen vom Stiel abschneiden und waschen (den Stiel anderweitig verwenden). Die Brokkoliröschen je nach Größe noch halbieren oder vierteln, dann in einem Topf mit Dämpfeinsatz über wenig kochendem Wasser in ca. 4 Min. bissfest dämpfen.
2. Inzwischen die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften nicht zu klein würfeln. Von den Shiitake die Stiele abdrehen. Das Putenbrustfilet trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden.
3. Den Brokkoli in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und dann in einer Salatschleuder trocken schleudern oder alternativ möglichst gut mit Küchenpapier trocken tupfen.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Putenbruststreifen darin 1-2 Min. anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprika und die Shiitake dazugeben und ca. 3 Min. mitbraten, dabei alles hin und wieder umrühren.
5. Inzwischen für die Sauce Brühe, Sojasauce, Zitronensaft, Honig, Ingwerpaste und Stärke verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen.
6. Den Brokkoli in die Pfanne geben und 1 Min. mitbraten. Dann die Sauce dazugießen und in ca. 2 Min. leicht dicklich einkochen lassen. Das Puten-Stir-Fry auf Teller verteilen und servieren, am besten mit Mikrowellen-Basmatireis.