

Rezept

Putengeschnetzeltes mit Kokos und Limettenblättern

Ein Rezept von Putengeschnetzeltes mit Kokos und Limettenblättern, am 20.04.2024

Zutaten

8-10 Kaffirlimetten-Blätter (aus dem Asienladen; evtl. tiefgefroren)	1 Bund Frühlingszwiebeln
600 g Putenbrustfilet	250 g Mungobohnensprossen
1 Dose ungesüßte Kokosmilch (400 ml)	2 EL Öl
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Die Limettenblätter waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in feine Ringe schneiden. Die Mungobohnensprossen kalt abbrausen und abtropfen lassen.
2. Das Putenbrustfilet kalt abbrausen, mit Küchenpapier gut trocken tupfen und quer zur Faser in schmale Streifen schneiden.
3. Das Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise je 1 Min. rundherum scharf anbraten. Fertig angebratenes Fleisch mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne oder dem Wok nehmen und beiseitestellen.
4. Die weißen Zwiebelteile in die Pfanne oder den Wok geben und leicht anbraten. Dann die fein geschnittenen Limettenblätter und Mungobohnensprossen dazugeben und die Kokosmilch angießen. Alles bei starker Hitze ca. 2 Min. kochen lassen. Zuletzt das Fleisch wieder in die Pfanne geben und den Großteil der grünen Zwiebelringe. Alles vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den übrigen grünen Zwiebelringen bestreuen und sofort servieren.