

Rezept

Putenschnitzel aus dem Wok

Ein Rezept von Putenschnitzel aus dem Wok, am 01.10.2023

Zutaten

600 g Putenschnitzel	1 Bund Frühlingszwiebeln
3 Möhren	1 kleine rote Paprikaschote
1 Stück frische Ingwerknolle (mehr oder weniger daumengroß)	2 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmelsamen	1 TL Korianderkörner
1 TL Kurkumapulver (macht schön gelb)	2 EL Zitronensaft
4 EL Cashewkerne oder Erdnüsse	$\frac{1}{2}$ -1 TL Sambal oelek
	2-3 EL Sonnenblumenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Putenschnitzel längs halbieren, dann quer in feine Streifen schneiden, nur ungefähr 1 cm breit.

2. Die Frühlingszwiebeln putzen: alle welken Teile vom Grün und das Wurzelbüschel vorne wegschneiden. Zwiebeln waschen, die dickeren Exemplare längs halbieren, dann in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Möhren schälen und in Scheibchen schneiden.

3. Die Paprikaschote waschen, längs halbieren. Trennwände rausschneiden, Kerne wegspülen. Die Schotenhälften einfach nur grob zerteilen. Ingwer schälen und auch nur ein bißchen kleiner schneiden. Dann beides in den Blitzhacker geben, Olivenöl, Koriander und Kreuzkümmel dazu. Zu einem Mus pürieren, Zitronensaft und Kurkumapulver untermischen. Mit Sambal oelek scharf machen.

4. Den Wok auf die Herdplatte stellen, erst mal ohne Öl erhitzen. Die Nüsse reinschmeißen und unter Rühren kurz anrösten. Sobald sie lecker zu duften beginnen und auf jeden Fall, bevor sie schwarz sind, wieder raus aus dem Wok.

5. Jetzt das Öl in den Wok, die Frühlingszwiebeln und Möhren dazu und rührend anbraten. Nach 3-4 Minuten an den Rand schieben, in die Mitte vom Wok nochmal 1-2 EL Öl nachgießen, die Fleischstreifen scharf anbraten – aber nicht lange, höchstens 1 Minute. Mit dem Gemüse vom Wokrand mischen, die Paprikasauce untermischen und ein paar Eßlöffel Wasser dazugießen. Nochmal 2 Minuten schmurgeln lassen, vorm Essen mit den angerösteten Nüssen bestreuen.