

Rezept

Süß-scharfe Pute

Ein Rezept von Süß-scharfe Pute, am 28.06.2026

Zutaten

500 g Putenbrustfilet	1 Zehe Knoblauch
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)	3 EL Sojasauce
1/2 EL Sherry	1 TL Sambal Oelek
3 EL Öl	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Das Putenfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Beides in einer Schüssel mit Sojasauce, Sherry, Sambal oelek und Öl verrühren. Das Fleisch mit dem Würzöl mischen und zugedeckt im Kühlschrank 4-5 Std. marinieren.
2. Das Fleisch noch einmal durchmischen. Die Stücke abtropfen lassen und auf dem heißen Stein auf beiden Seiten je ca. 2 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit Mangosauce oder Tomaten-Aprikosen-Chutney servieren.