

Rezept

# Süß-scharfe Pute

Ein Rezept von Süß-scharfe Pute, am 24.01.2025

## Zutaten

<b>500 g</b> Putenbrustfilet	<b>1 Zehe</b> Knoblauch
<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 2 cm)	<b>3 EL</b> Sojasauce
<b>1/2 EL</b> Sherry	<b>1 TL</b> Sambal Oelek
<b>3 EL</b> 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.