

Asiatische Mais-Pute

442

Typ: Fleisch

Quelle: Brigitte

Bemerkungen: Ein hervorragendes Schnellgericht

Zutaten:

- 1 Stück Ingwerknolle (10 g)
- 1/2 Chilischote
- 150 g Putenbrustfilet
- 2-3 Prisen 5-Gewürze-Pulver oder China-Gewürzmischung
- Salz
- 1 Mini-Gurke (60 g)
- 1 Lauchzwiebel
- 2 TL flüssiger Honig
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Apfel- oder Weißweinessig
- 2 TL Rapsöl
- 1 kleine Dose Maiskörner (140 g)
- 1 EL gehackte Dillspitzen (frisch oder TK)

Rezept: Ingwer und Chili fein hacken. Mit feinen Fleischstreifen und Gewürzen vermengen. Gurkenscheiben etwas salzen. Lauchzwiebel in Stücke schneiden. Honig, Sojasoße und Apfelessig verrühren. Öl in einem Wok erhitzen. Fleisch unter Rühren 2 Minuten braten. Lauchzwiebeln und Mais zufügen und weitere 2 Minuten braten. Würzsoße und Gurken zufügen und kurz aufkochen. Dill unterrühren und sofort anrichten