



Putenpfanne mit Wirsing und Sprossen, scharf

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Putenbrust ca. 400 g	Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
4 EL Sojasauce	Sojasauce,
1 TL Sambal Oelek	Sambal Oelek und
50 ml Hühnerbrühe	Brühe verrühren und das Fleisch darin 20 Min. marinieren.
400 g Wirsing	Inzwischen den Wirsing waschen, vom Strunk befreien und quer in ca.
1 Paprika	1,5 cm breite Streifen schneiden. Die Paprika waschen und in kleine
100 g Champignons	Würfel schneiden. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden
100 g Sprossen	Sprossen abbrausen und gut abtropfen lassen.
Ca. 3 cm Ingwer	Ingwer und
2 Knoblauchzehen	Knoblauch schälen und beides fein hacken.
2 EL Öl	Das Fleisch abtropfen lassen, Marinade auffangen. In einem Wok
	oder einer schweren Pfanne das Öl stark erhitzen, Ingwer und
	Knoblauch 1-2 Min. unter Rühren anbraten. Wirsing und Paprika
	hineingeben. Nach weiteren 3-4 Minuten Pilze und Sprossen
	hinzufügen, 1 Min. unter Rühren braten.
1 TL Speisestärke	Die Marinade mit der Speisestärke verrühren, zur Pfanne gießen und
Salz, schwarzer	aufkochen lassen. Fleisch einrühren und garen, mit Salz und
Pfeffer	Pfeffer abschmecken.