

Pute süß sauer



Für Pute süß sauer Puten Schnitzel in Streifen schneiden. Mit Salz würzen. Puten Streifen in verquirltem Ei und anschließend in 1 EL Speise Stärke wenden. 2 EL Soja Öl im Wok erhitzen. Pute kräftig anbraten. Aus dem Wok nehmen. Auf Küchenpapier abtropfen. Karotten und Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Frische Ananas schälen und in Stücke schneiden. Rote und grüne Paprika in Streifen schneiden. Soja Bohnen Sprossen abspülen und trocknen. Stauden Sellerie putzen. Stauden Sellerie in feine Scheiben schneiden. 1 EL Soja Öl im Wok erhitzen. Gemüse andünsten. Für die Sauce süß sauer Weiß Wein Essig, Soja Sauce, Tomaten Mark, Orangen Saft, Zucker und Salz zufügen. 1 EL Speise Stärke mit kaltem Wasser anrühren. Sauce süß sauer damit leicht andicken. Puten Streifen in der Sauce süß sauer erwärmen. Zu Pute süß sauer schmeckt Basmati Reis sehr gut.

- 300 g Puten Schnitzel
- Salz
- 1 Ei
- 2 EL Speise Stärke
- 3 EL Soja Öl
- 100 g Karotten
- 1 Zwiebeln
- 150 g Frische Ananas
- 1/2 Grüne Paprika
- 1/2 Rote Paprika
- 100 g Soja Bohnen Sprossen
- 60 g Stauden Sellerie
- 3 EL Weiß Wein Essig
- 3 EL Soja Sauce
- 1 Dose Tomaten Mark
- 2 EL Orangen Saft
- 2 EL Zucker