

# Pute süß-sauer



**1.** Putenbrust in feine Streifen schneiden und in etwas Sesamöl in einem Wok oder einer großen Pfanne stark anbraten.

**2.** Möhrenstifte und Zwiebelringe zugeben und ca. 5 Minuten mitbraten. Dann die Champignons zugeben und mitbraten. Mit Pfeffer und wenig Salz würzen.

**3.** Aus Speisestärke, Sojasoße, Honig, Essig, Ketchup und etwas Wasser eine Soße rühren. Zu dem Fleisch-Gemüse geben und wenige Minuten aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

400 g Putenbrust

3 große Möhren in Stifte geschnitten

2 dicke Zwiebeln in Scheiben geschnitten

250 g Champignons geviertelt

1 EL Speisestärke

4 EL Sojasoße

1 EL Honig

1 EL Essig

1 EL Ketchup

Salz, Pfeffer, Zucker

Sesamöl