

# Pute süß-sauer



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

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.