

Pute süß sauer aus dem Wok



Stärke und Sojasoße verrühren und mit dem Fleisch mischen, 5-10 Minuten ziehen lassen. Zwiebel und Paprika würfeln, Pilze halbieren, Porree in Ringe schneiden. Ananas abtropfen lassen, den Saft auffangen. Fleisch abtropfen lassen, Marinade auffangen. Öl im Wok (oder in einer großen Pfanne) erhitzen. Fleisch darin rundherum braun braten. Mit Pfeffer und evtl. Salz würzen und herausnehmen. Zwiebel, Porree, Pilze, Paprika und Ananas im Bratfett ca. 5 Minuten anbraten. Mit Brühe und Marinade ablöschen. Aufkochen und ca. 6 EL Ananassaft, Ketchup und Essig zufügen. Mit Sojasoße, Pfeffer, Zucker und evtl. Sherry abschmecken. Fleisch zufügen und erhitzen. Dazu schmeckt Reis, z.B. Basmati.

600 g Putenschnitzel

2 TL Speisestärke

8 EL Sojasauce

1 Zwiebel(n)

300 g Champignons

2 Stange/n Porree

1 Paprikaschote(n), rote

580 ml Ananas, in Stückchen

2 EL Öl

Salz

Pfeffer, weißer

375 ml Gemüsebrühe, (Instant)

3 EL Tomatenketchup

2 EL Essig (Sherryessig)

1 EL Zucker

n. B. Sherry, evtl. 2 - 3 EL