

Pute süß-sauer aus dem Wok



3-4	Putenschnitzel (ca. 600 g)
2 TL	Speisestärke
6-8 EL	Sojasoße
1	Zwiebel
300 g	Champignons
2	Stangen Porree (Lauch)
2-3 EL	Öl
	weißer Pfeffer, Salz
3/8 l	Gemüsebrühe (Instant)
2-3 EL	Tomatenketchup
2 EL	Essig
1-2 EL	Zucker
evtl. 2-3 EL	Sherry
1	Tomate

1. Fleisch waschen, trockentupfen und würfeln. Stärke und Sojasoße verrühren. Mit dem Fleisch mischen und 5-10 Minuten ziehen lassen

2. Zwiebel schälen und fein würfeln. Pilze und Porree putzen und waschen. Pilze halbieren, Porree in Ringe schneiden. Ananas abtropfen lassen, den Saft auffangen.

3. 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

4. Zwiebel, Porree, Pilze 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. Tomate waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Das Pfannengericht damit bestreuen und anrichten. Dazu schmeckt Reis, z. B. Basmati