

Süßsaures Putenfleisch mit Gemüse aus dem Wok



1. Putenfleisch abspülen, trockentupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
2. Paprika vierteln, entkernen, waschen und würfeln. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden.
3. Zwiebel schälen und achteln. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden.
4. Schale und Strunk der Ananas entfernen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
5. Das Öl in einem Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch hineingeben, salzen und bei großer Hitze rundherum anbraten.
6. Fleisch herausnehmen. Zwiebel, Möhren und Paprika in den Wok geben und unter Rühren 3-4 Minuten anbraten. Ingwer dazugeben und kurz andünsten.
7. Orangensaft, Essig, Ketchup und Honig in den Wok geben und ca. 1 Minute kochen lassen.
8. Fleisch und Ananas dazugeben und alles bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu passt Naturreis.

325 g Putenbrustfilet

1 rote Paprikaschote

125 g kleine Möhren (2 kleine Möhren)

1 rote Zwiebel

25 g Ingwer (1 Stück)

1 Stück Ananas (oder 175 g Ananasfruchtfleisch)

1 EL Öl

Salz

150 ml Orangensaft

1 EL Rotweinessig

75 ml Ketchup

1 EL Honig

Pfeffer