

Bunte Asia-Pfanne mit Putenstreifen



Zutaten	400 g Putenbrust 2 Rote Zwiebeln 200 g Champignons 1 Rote Paprikaschote 1 Grüne Paprikaschote 150 g Stangenbohnen 100 g Erbsen 150 g Broccoli 50 g Bambussprossen 2 EL Sojasoße 1 TL Salz ½ TL Schwarzer Pfeffer	Für die Marinade: 3 EL Sojasoße 1 EL Sherry (optional) 2 Knoblauchzehen Gepresst 5 g Ingwer, gerieben (Optional) 1 EL Speisestärke 1 TL Zucker 1 TL Sesamöl 3 EL Öl
----------------	---	--

1. Die Putenbrust gegen die Faser in dünne Streifen schneiden.
2. Alle Zutaten der Marinade in einer Schüssel miteinander vermischen.
3. Die Putenstreifen in die Schüssel zu der Marinade geben und alles gut vermischen.
4. Nun die Schüssel abdecken und im Kühlschrank 20 bis 30 Minuten lang marinieren.
5. Das Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden
6. In einer großen Pfanne zunächst die Champignons, dann die Zwiebeln und letztlich das übrige Gemüse scharf anbraten.
7. Mit Salz, schwarzem Pfeffer und Sojasoße abschmecken.
8. Das Gemüse herausnehmen und beiseitestellen.
9. Die Pfanne auswischen und die marinierten Putenstreifen darin scharf anbraten.
10. Wenn das Fleisch Farbe angenommen hat, das Gemüse wieder hinzugeben und alles noch einmal gut erhitzen.
11. Zum Schluss nochmals mit Sojasoße, Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.
12. Auf Tellern anrichten und mit Reis oder Nudeln servieren.
13. Guten Appetit!