

Asiatisches Putengeschnetzeltes

Rezept-Info:

Personenzahl:	4 Stück
Menü:	Hauptgericht
Zubereitungszeit:	60 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

Zutaten:

120 g	Zartweizen	120 ml	Wasser
400 g	Putenbrust	2 El.	Olivenöl
100 g	Bambussprossen	100 g	Erbsenschoten
100 g	Rote Paprika	50 g	Frühlingszwiebel
400 g	Chinesische Sauce „süß-sauer“		Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Tepanfeld auf Stufe 10 vorheizen. Zartweizen und Wasser im Dampf – Drucklosgarer 10 Min. bei 100 °C garen. Die Putenbrust in Streifen schneiden und in dem Olivenöl anbraten, dann zurückstellen auf Stufe 8. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, Paprika in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln, Paprika, Erbsenschoten und Bambussprossen andünsten. Den Zartweizen hinzugeben und die Sauce unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tipp: Das Putenfleisch kann auch durch Schweinefleisch oder Garnelen ersetzt werden. Sie können eine TK Gemüsemischung verwenden.