




Wirsing-Puten-Wok

 Zeit gesamt
45min

 Zubereitungszeit
45min

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Wirsing	500 g
Karotten	300 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Ingwer, frisch	15 g
Zitronen	1 EL
Sonnenblumenöl	6 EL
Sojasauce	3 EL
Speisestärke	2 TL
Putenbrustschnitzel	450 g
Jasminreis	250 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel

1. Wirsing waschen, trocken schütteln, Strunk und dicke Blattrippen entfernen. Karotten waschen, Enden entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale abreiben, Saft auspressen.
2. In einer Schüssel Zitronensaft und -schale, 3 EL Öl, 2 EL Sojasauce, Speisestärke mit Ingwer und Knoblauch verrühren. Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und in der Sauce marinieren lassen.
3. In der Zwischenzeit Reis in 600 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend zugedeckt ca. 15 Min. auf niedriger Stufe garen. Fleisch nach ca. 15 Min. aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, Marinade in der Schüssel aufbewahren.
4. Wok auf höchster Stufe mit einem 1 EL Öl erhitzen. Wirsing im heißen Öl ca. 2 Min. zusammenfallen lassen, herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebeln und Möhren hineingeben und ca. 3 Min. im Öl schwenken, ebenfalls herausnehmen. Die Pfanne nicht säubern, 2 EL Öl hinzugeben, Putenstreifen ca. 3 Min. scharf anbraten und mit Marinade ablöschen. Zuletzt Gemüse zugeben und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Wirsing-Puten-Wok auf Tellern anrichten und mit Reis servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 559 kcal

Kohlenhydrate 75 g

Eiweiß 36 g

Ballaststoffe 9 g

Fette 14 g
