



Wok-Gemüse mit gebratener Pute und Reis



 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Putenbrustfilets	600 g
Schalotten	3 St.
Zucchini	2 St.
Champignons, braun	500 g
Jasminreis	300 g
Salz	
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	3 Esslöffel
Sojasauce	3 Esslöffel
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	100 ml

Zubereitung

Pute waschen, trocken tupfen und in dicke Streifen schneiden. Schalotten halbieren, schälen und vierteln. Zucchini waschen, Enden entfernen, in Scheiben schneiden und diese zu dicken Stiften schneiden. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden.

In einem Topf den Reis mit ca. 450 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

In einer Pfanne oder Wok Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Pute darin ca. 4 Min. anbraten. Mit Sojasauce ablöschen, pfeffern und auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne nicht säubern.

Pfanne erneut bei mittlerer Stufe erhitzen Knoblauch im Bratensatz mit Schalotten, Zucchini und Pilze ca. 4 Min. anbraten. Brühe ggf. anrühren und zum Gemüse geben. Pute ebenfalls in die Pfanne geben und alles zusammen ca. 4 Min. zugedeckt köcheln.

Wok-Gemüse mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Reis auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	412 kcal		
Kohlenhydrate	31 g	Ballaststoff	5 g
Eiweiß	43 g	Fette	13 g