




Wok-Gemüse mit gebratener Pute und Reis

 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min

 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 EL
Sojasauce	3 EL
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	100 ml

Zubereitung

 Küchenutensilien

Teller, kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Putenbrustfilet 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.
2. 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.
3. In einer Pfanne oder einem 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.
4. Pfanne erneut bei mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch im Bratensatz mit Schalotten, Zucchini und Pilzen 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.
5. Wok-Gemüse mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Reis auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 560 kcal

Kohlenhydrate 70 g

Eiweiß 47 g

Ballaststoffe 7 g

Fette 10 g
