

AEG

Putenfleisch aus dem Wok

Beheizungsart: Induktion
Braten: Stufe 9
Zeit: ca. 8 Minuten
Portionen: 4

4 EL Erdnussöl
250 g Putenfleisch
2 Frühlingszwiebeln
2 mittelgroße Möhren
Je ½ Paprikaschote, gelb,
rot, grün
50 g Chinakohl
1 kleine Zucchini
½ Stange Lauch
100 g eingelegter
Rettich
½ Dose Bambus-
sprossen, abgetropft

100 g Sojakeimlinge
2 Scheiben Ananas in
Stücken
50 g Cashew-Kerne
50 g chinesische
Morcheln
1 TL Sambal Oelek
Ca. 4 EL Sojasauce, süß
3 EL Reiswein
5-Gewürze-Pulver
(Wok-Gewürz)
Salz, Koriander,
Kurkuma, Glutamat

Zubereitung: Morcheln in Wasser einweichen. Alle Zutaten in feine Streifen schneiden. Putenfleisch in Öl anrösten, nacheinander die anderen Zutaten nach ihrer Gardauer einzeln in den Wok geben. Würzen, danach im abgedeckten Wok kurz aufkochen.

