

Gemüse & Puten - Wok



Rezept für 5 Portionen

Dauer: ca. 30 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Suppenwürfel / Brühwürfel	2 Stk.
Knoblauchzehen	2 Stk.
Sojasauce / Sojasoße / Shoyu	5 Esslöffel
Asia Wok-Mix / Wok-Gemüse / Chinagemüse	1 Pkg.
Maisstärke / Speisestärke / Stärkemehl / Maizena	2 Esslöffel
Putenbrust	300 g
Speiseöl / Öl	Etwas / nach Bedarf

Zubereitung:

Öl (am besten Sesam- oder Erdnussöl) in Wok/Pfanne erhitzen, klein geschnittene Putenbrust darin anbraten, gepresste Knoblauchzehen hinzufügen und mit etwas Sojasauce übergießen.

Wok-Gemüse hinzugeben, mit 1/4 Liter Wasser übergießen, Suppenwürfel hinzufügen und köcheln lassen bis der Großteil der Flüssigkeit verdampft ist.

Nach Lust und Laune würzen!

1/8 Liter Wasser mit 2 EL Maisstärke vermischen und hinzufügen.

Achtung: Jetzt muss alles schnell gehen, sonst brennt das Gericht an!

So lange umrühren, bis eine zähflüssige Sauce entsteht und mit Nudeln oder Reis servieren!

Für die feurigen unter uns: Kann auch scharf (mit Chili) genossen werden! :-)

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-77-Gemuese-Puten-Wok.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at