

Putenfleisch mit Gemüse in Teriyaki-Sauce mit Basmati-Reis



Pfannenrühren im Wok

Wenn Sie verschiedenes Gemüse vorrätig haben, und dazu noch etwas Geflügelfleisch wie Pute oder Hähnchen, können Sie mit einer geeigneten asiatischen Sauce ein leckeres Gericht zubereiten. Es mutet asiatisch an, aber es ist von den Zutaten nicht asiatisch, weil diese Zutaten nicht in Asien verwendet werden.

Ich habe als Fleisch Putenfleisch gewählt. Dazu als Gemüse Zwiebeln, Knoblauch, Lauchzwiebel, Buschbohnen, Stangensellerie, Fenchel, Rote Beete und Zucchini.

Für die Sauce verwende ich Fisch-Sauce für Salzigkeit und Teriyaki-Sauce für Würze.

Als Beilage gibt es Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:419]