Pute mit Sojabohnensprossen und Shiitake



Mit leicht scharfer Sauce

Ein asiatisches Gericht.

Alle Zutaten sind aus dem Asia-Shop. Bis natürlich auf das Putenfleisch.

Aber das Gericht gelingt sehr gut und schmeckt hervorragend.

Die Chili-Knoblauch-Sauce habe ich das erste Mal ausprobiert. Sie sorgt für eine gute Würze.

Die Fisch-Sauce ersetzt das Salz.

Ungewohnt für ein asiatisches Gericht verwende ich Vollkorn-Basmati-Reis. Der noch eine hellbraune Schale hat. Und sehr lange gegart werden muss. Aber exzellent schmeckt.

Pute mit Sojabohnensprossen und Shiitake





14. November 2020
von Thobie
Kategorie Asiatisch
Personen
2
Vorbereitungszeit
10 Minuten
Kochzeit
25 Minuten
Gesamtzeit
35 Minuten



Zutaten

- 500 g Putengeschnetzeltes
- 100 g Sojabohnensprossen
- 10 Shiitake
- 4 EL Chili-Knoblauch-Sauce
- Fisch-Sauce
- brauner Basmatireis
- Sesamöl

Anleitung

- 1. Reis nach Anleitung 25 Minuten garen.
- 2. Fleisch in kurze, schmale Streifen schneiden.
- 3. Pilze in eine Schüssel mit heißem Wasser geben und eine Stunde einweichen.
- 4. Herausnehmen, vierteln und in eine Schüssel geben.
- 5. Öl in einem Wok erhitzen und Fleisch darin einige Minuten pfannenrühren.

- 6. Pilze und Sojabohnensprossen dazugeben und nochmals einige Minuten pfannenrühren.
- 7. Saucen dazugeben. Alles gut verrühren und noch kurz köcheln lassen.
- 8. Reis auf zwei Teller verteilen. Fleisch mit Pilzen, Gemüse und Sauce darüber geben.
- 9. Servieren. Guten Appetit!

Schlagwörter

Chili-Knoblauch-Sauce,

Fisch-Sauce,

Pute,

Sesamöl,

Shiitake,

<u>Sojabohnensprossen</u>

© 2025 ©Thomas Biedermann

https://www.nudelheissundhos.de/2020/11/14/pute-mit-sojabohnen sprossen-und-shiitake/