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
Zubereitungszeit
10 Minuten
Garzeit
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,
Sojabohnensprossen

© 2026 ©Thomas Biedermann
https://www.nudelheissundhos.de/2020/11/14/pute-mit-sojabohnensprossen-und-shiitake/