Putenbrust mit Chinakohl und Bambussprossen in Char-Siu-Soße auf Langkornreis

Meine Reisschale

Eine asiatische Zusammenstellung. Frisches Putenbrustfilet. Dazu Chinakohl. Und Bambussprossenscheiben aus dem Glas. Die Soße wird aus einer Char-Siu-Soße, einer chinesischen Barbecue-Marinade, gebildet und mit der gleichen Menge Wasser verlängert. Dazu Langkornreis. Gegessen wird aus Reisbowls mit Stäbchen.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 große Stücke Putenbrustfilet
- 4 große Chinakohlblätter
- 1 Glas Bambussprossenscheiben (400 g)
- 6 EL Char-Siu-Soße

- 6 EL Wasser
- 1/2 Tasse Langkornreis
- Salz
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Mit Pute und Gemüse

Zubereitung:

Reis in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 20 Minuten garen.

Putenbrustfilet in kurze, schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Chinakohlblätter vom Strunk befreien, quer in schmale Streifen achneiden und in eine Schale geben.

Bambussprossenscheiben in ein Küchensieb geben und somit das Einlegewasser abschütten.

Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Fleisch und Gemüse darin einige Minuten pfannenrürhen. Mit der Soße und dem Wasser ablöschen. Kurz köcheln lassen. Soße abschmecken.

Reis in ein Küchensieb geben, Kochwasser abschütten und Reis auf zwei Reisbowls verteilen. Fleisch mit Gemüse und Soße großzügig darüber geben.

Mit Stäbchen servieren. Guten Appetit!