Putenbrust asiatisch mit Gemüse in Teriyakisoße auf Reisnudeln



Bowl mit Pute und Gemüse
Leckeres asiatisches Gericht in einer Bowl mit Pute, Gemüse, Reisnudeln und frischem Koriander. Dazu eine Teriyakisoße.

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Putenbrustfilet
- eine Portion Zuckererbsdn
- 2 kleine Mini-Pak-Choi
- 1/2 rote Paprikaschote
- 25 g frischer Koriander
- Teriyakisoße
- Kochwasser der Reisnudeln
- zwei Portionen Reisnudeln

- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 5 Min.



Und Reisnudeln

Zubereitung:

Koriander kleinschneiden und in eine Schale geben.

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

Gemüse putzen, grob zerkleinern und in eine Schale geben.

Reisnudeln in einem Topf mit kochendem Wasser 5 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer Wokpfanne erhitzen und Putenbrust und Gemüse darin einige Minuten pfannenrühren. Koriander dazugeben. Etwas Teriyakisoße hinzugeben. Eventuell einige Kochlöffel des Kochwassers der Reisnudeln dazugeben, um die Soße zu verlängern.

Reisnudeln durch ein Nudelsieb geben und Kochwasser abschütten. Reisnudeln in zwei Bowls geben. Putenbrust mit Gemüse und Teriyakisoße darüber verteilen. Mit Stäbchen servieren. Guten Appetit!