Putenfleisch mit Mungobohnensprossen in Chili-Bohnen-Sauce mit Basmatireis



Bei diesem Rezept bekommt das Putenfleisch ganz asiatisch klassisch Mungobohnensprossen als weitere Zutat.

Und als Sauce wähle ich eine scharfe Bohnen-Sauce, also eine asiatische Sauce mit Sojabohnen und Chili. Die eine leichte Schärfe mit sich bringt.

Für 2 Personen:

- 400 g Putenschnitzel (etwa 4 kleine Schnitzel)
- 400 g Mungobohnensprossen (2 Packungen à 200 g)
- 4 EL Chili-Bohnen-Sauce (Toban Djan Sauce)
- Fisch-Sauce
- 1/2 Tasse Wasser

- 1 Tasse Basmatireis
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 11 Min.



Putenfleisch in kurze, schmale Streifen schneiden.

Reis in der dreifachen, leicht gesalzenen Menge Wasser in einem Topf auf dem Herd 11 Minuten garen.

Öl in einem Wok erhitzen.

Fleisch darin kurz pfannenrühren.

Sprossen dazugeben und ebenfalls einige Minuten pfannenrühren.

Mit Fisch-Sauce ablöschen. Chili-Bohnen-Sauce dazugeben. Mit dem Wasser verlängern. Alles kurz köcheln lassen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Fleisch mit Sprossen und Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!