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!

Putenbrustfilet mit Gemüse in chinesischer Barbeque-Soße auf Basmatireis



Leckeres Bowlgericht

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Putenbrustfilet
- ein Stück Aubergine

- ein Stück Salatgurke
- 1 halbe, rote Spitzpaprika
- 4 Stangenbohnen
- einige Austernpilze
- 15 g frischer Koriander (1 Packung)
- 4 EL chinesische Barbeque-Marinade
- Fischsoße
- Wasser
- Salz
- 1/2 Tasse Basmatireis
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 11 Min.



Mit Pute und Gemüse

Zubereitung:

Putenbrustfilet in schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben, die Hälfte der Marinade dazugeben, alles gut vermischen und zugedeckt einige Stunden ziehen lassen.

Gemüse und Pilze putzen und grob zerkleinern. In eine Schüssel geben.

Koriander kleinschneiden und in eine Schale geben.

Reis in einem Topf mit der doppelten Mende leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Öl in einer Wokpfanne erhitzen und Gemüse einige Minuten darin pfannenrühren. Fleisch dazugeben und ebenfalls einige Minuten pfannenrühren. Koriander hinzugeben. Restliche Marinade dazugeben. Mit etwas Fischsoße würzen. Soße mit etwas Wasser verlängern. Alles vermischen und kurz köcheln lassen. Soße abschmecken.

Reis in ein großes Küchensieb geben und Kochwasser abtropfen lassen. Reis auf zwei Reisbowls verteilen. Fleisch mit Gemüse und Soße großzügig darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Putenbrustfilet, Champignons und Bandnudeln

Nachdem mir das Putenbrustfilet in Rotwein-Sauce in den letzten Tagen so gut geschmeckt hat und ich davon auch noch vorrätig hatte, habe ich es es einfach nochmals zubereitet. Diesmal auch mit Champignons. Aber als weitere Beilage Bandnudeln.

Die Sauce bereite ich, wie im anderen Rezept erwähnt, fast klassisch zu. Ich verwende einen guten Merlot. Und viele Gewürze wie Sternanis, Pfefferkörner, Piment, Wacholderbeeren, Nelke, Kardamom, Chili-Schote und Lorbeerblätter, die ich in

einem Gewürzsäckchen in den Merlot gebe und somit mit dem Filet mitgare. Es ergibt eine sehr wohlschmeckende Rotwein-Sauce, die nicht nachgewürzt werden muss.

[amd-zlrecipe-recipe:550][amd-zlrecipe-recipe:550]

Putenbrustfilet, Champignons und Tagliatelle

Ganz ein Rezept nach dem Motto meines Foodblogs.

Ich habe Putenbrustfilet gewählt.

Dazu als Beilage weiße Champignons, die ich zusammen mit dem Filet im Bräter im Backofen gare.

Als weitere Beilage kommt eine kleine Portion Tagliatelle hinzu. Da ich nur jeweils eine kleine Portion davon auf den Tellern drapiere, verwende ich hierfür jeweils einen Eierring, um die Pasta optisch ein wenig schön auf die Teller zu bekommen. Noch im Eierring befindlich gebe ich von der köstlichen Sauce vor dem Servieren über die Pasta.

Die Sauce bereite ich fast klassisch zu. Ich verwende einen guten Merlot. Und viele Gewürze wie Sternanis, Pfefferkörner, Piment, Wacholderbeeren, Nelke, Kardamom, Chili-Schote und Lorbeerblätter, die ich in einem Gewürzsäckchen in den Meelot gebe und somit mit dem Filet mitgare. Es ergibt eine sehr wohlschmeckende Rotwein-Sauce, die nicht nachgewürzt werden muss.

[amd-zlrecipe-recipe:549]