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!