



VitalZentrum

Unsere Stoffwechselrezepte im Juli

Asiatischer Gemüsewok

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

400 g	Putenschnitzel
3 EL	Sojasoße
2 Stk.	Paprika rot
1 Stk.	Broccoli frisch
2 Stk.	Karotten
1 Bund	Lauchzwiebeln frisch
200 g	Pilze
0,5 l	Gemüsebrühe
1 EL	Öl
1 TL	Chilisoße (Sambal Oelek)



Zubereitung

Fleisch in feine Streifen schneiden und in Salz, Pfeffer, Paprika, Curcuma, Ingwer und Sojasoße einlegen. 1 Stunde ziehen lassen.

Das Gemüse putzen, in kleine Stücke schneiden. Paprika würfeln, Broccoli in kleine Röschen zerteilen, Karotten, Lauchzwiebeln Champignons in Scheiben schneiden. Die Wokpfanne erhitzen und Öl zugeben. Zuerst das Fleisch anbraten. Rausnehmen und zur Seite stellen. Dann die "harten" Gemüsesorten (Paprika, Broccoli, Karotten) in den Wok geben und unter Rühren anbraten. Nach ca. 3 Minuten die Pilze und Lauchzwiebeln zugeben und noch weitere 2 Minuten unter Rühren dünsten. Das Fleisch zum Gemüse geben und mit Sambal Oelek kurz aufkochen lassen.

Vegetarische Alternative: Gerne kann auch Tofu verwendet werden - schmeckt auch super lecker.

Nährwertangaben:

188 kcal; 786 kJ; 32,0g E; 5,0g F; 4,7g KH

Erstellt am: 05.06.2018, erstellt von: JR