



B.PRO

Putenstreifen aus dem Wok mit Nüssen

Zutaten:

2 kleine Stücke Putenbrust ca. 700 g
4 EL helle Sojasoße
2 EL flüssiger Honig
2 Bd. Lauchzwiebeln
150 g Cashewnüsse gesalzen
Salz
Pfeffer
3 EL Öl

Zubehör:

Induktionswok
Induktionskochfeld
Grillplatte

Zubereitung:

Die Putenbrust quer zur Faser in Scheiben schneiden. Anschließend in 1 cm breite Streifen schneiden. Sojasoße und Honig verrühren. Die Fleischstreifen darin für ca. 20 min. marinieren. Lauchzwiebeln putzen, und in ca. 4 cm Stücke schneiden. 2 EL Öl in einem Wok erhitzen. Fleisch aus der Marinade nehmen und in heißem Öl rundum anbraten. Fleisch herausnehmen. Anschließend 1 EL Öl erhitzen und die Lauchzwiebeln darin 1-2 min. anbraten. Die Cashewnüsse zugeben und 1 weitere Minute braten. Die Fleischstreifen zugeben, evtl. etwas von der Marinade ergänzen und zusammen kurz erwärmen.

Hinweise:

Als Beilage kann hier Basmati-Reis oder Mie-Nudeln gegeben werden.

Arbeitszeit: ca. 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: einfach / Kalorien p. P.: ca. 450

Powered by:



998 g CO₂ pro Person

37 % weniger CO₂ als der Durchschnitt bei der Zubereitung dieses Rezeptes.

Infos über Eaternity: www.eaternity.org