



Wok-Pfanne mit Pute und Brokkoli

Zutaten:

600 g Putengeschnetzeltes
300 g Basmatireis
500 g Brokkoli
6 Lauchzwiebeln
2 EL Fischsauce
3 + 5 EL Sojasauce
2 EL Speisestärke
5 EL Erdnussöl
1 EL (10 g) frischer Ingwer
3 EL Erdnussbutter
300 ml Wasser
2 EL gesalzene Erdnüsse
1 Limette



Zubereitung:

Basmatireis waschen und nach Packungsanweisung kochen.

Putengeschnetzeltes mit Fischsauce, 3 EL Sojasauce und Speisestärke mischen. Das Fleisch im Wok mit Erdnussöl in 2 Portionen bei starker Hitze anbraten, anschließend herausnehmen und warm halten. Zwischenzeitlich den Brokkoli in kleine Röschen teilen und in siedendem Wasser für ca. 6 Minuten blanchieren, mit dem Fleisch zusammen warmhalten. Die Lauchzwiebeln schräg in größere Ringe schneiden und im Wok mit Erdnussöl 1 Minute bei starker Hitze anbraten, herausnehmen und zum Fleisch geben. Für die Sauce die Erdnussbutter mit 300 ml Wasser und 5 EL Sojasauce im Wok aufköcheln lassen und mit einem Schneebesen glatt rühren. Den Ingwer schälen, fein hacken und zur Sauce geben. Das Fleisch mit dem Brokkoli und den Lauchzwiebeln zur Sauce geben und alles vermischen, die Erdnüsse darüber streuen. Die Limette in vier Spalten schneiden und zur Wok-Pfanne zum beträufeln auf dem Teller servieren.

Wichtig !

Rühre die Sauce unbedingt mit einem Schneebesen glatt, da die Erdnussbutter erst einmal flockig aussieht.

Guten Appetit und gutes Gelingen wünscht LelaLecker eure Küchenfee aus Hohenlohe!

www.lalalecker.de