

# Asiatischer Puten - Garnelen Wok

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Ein echtes De Luxe Gericht, voller fernöstlicher Aromen

## Zutaten

- 400 g Putenschnitzel in ½ cm dicken Streifen
- 250 g Garnelen, roh, ohne Kopf und Schale, frisch
- 250 g Möhren, in 5 cm langen Stiften
- 250 g Porree, in 5 cm langen Stiften
- 150 g Zuckerschoten, gefädelt, schräg gedrittelt
- 100 g Mungo Bohnen
- 1 rote Peperoni, entkernt in kleinen Würfeln
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- ½ Bund Koriander, gezupft, grob gehackt
- Das Innere von 2 Stangen Zitronengras, fein gehackt
- 20 g frisch geriebener Ingwer
- 3 El Honig, flüssig
- 3 El trockener Sherry
- 60 ml Soja Sauce
- 3 El sweet Chili Sauce
- 4 El Olivenöl
- 2 El helles Sesamöl
- 100 ml Hühnerfond, ersatzweise Gemüsebrühe
- 100 ml Ananassaft

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitung:

## **Schritt2**

Den Honig mit dem Sherry, der Soja Sauce und dem Sesamöl verrühren, den Knoblauch, Ingwer und die Peperoni Würfel dazu geben.

## **Schritt3**

Den Hühnerfond, Chili Sauce und Ananassaft zufügen.

## **Schritt4**

Die Menge teilen und darin jeweils die Garnelen und die Putenstreifen über Nacht einlegen.

## **Schritt5**

Vor der Zubereitung auf einem Küchensieb abgießen und trocken tupfen, die Marinade auffangen, wird noch gebraucht.

## **Schritt6**

Der Ansatz:

## **Schritt7**

In einem heißen Wok (Geht auch in einer großen Pfanne) zuerst das Putenfleisch scharf anbraten und etwas an die Seite - Rand schieben.

## **Schritt8**

Etwas Öl nach gießen und die Garnelen 1 min. angehen lassen, ebenfalls an die Seite - Rand schieben. Wieder 2 El zufügen und das Gemüse anschwitzen.

## **Schritt9**

Nunmehr das Fleisch, die Garnelen und das Gemüse in der Mitte miteinander mengen und mit der Marinade ablöschen.

## **Schritt10**

3- 4 min. köcheln lassen und die Sprossen unterheben, kurz mit köcheln.

## **Schritt11**

Anrichtevorschlag:

## **Schritt12**

Nachschmecken, ev. Mit Soja Sauce nach würzen und mit gehacktem Koriander bestreut servieren.

## **Schritt13**

**Rezeptart:** Geflügel **Tags:** voller fernöstlicher aromen

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/asiatischer-puten-garnelen-wok/>