

Reispfanne mit Gemüse und Putenfleisch

Zutaten

500g Putenfleisch
4 EL helle Sojasauce
4 EL Sherry
1 TL Zucker
2 kleine Stangen Lauch
200 g Chinakohl
2 Zwiebeln
2 Möhren
10 EL Sesamöl
Salz
Pfeffer
1 Tasse Hühnerbrühe
3 bis 4 Beutel Reis

Zubereitung

Das Putenfleisch trocken tupfen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Sojasauce, Sherry und Zucker verrühren und damit das Fleisch ca. 5 min. marinieren.

Den Reis nach Kochanleitung zubereiten.

In der Zwischenzeit:

Lauch waschen und nur die weißen Stücke in feine Ringe schneiden.

Chinakohl waschen und die schadhafte Blätter und den harten Strunk entfernen. Den Rest in feine Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Möhren auch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

In einem Wok oder einer Pfanne mit schwerem Boden 3 EL Öl erhitzen. Gemüse zugeben und etwa 2 min. unter ständigem Rühren anbraten. Dann herausnehmen und warm stellen.

Das Fleisch mit der Marinade in die Pfanne geben und unter Rühren 3 min. braten. Salzen und pfeffern und aus der Pfanne nehmen.

Erneut 3 EL Öl im Wok/in der Pfanne erhitzen, den gekochten Reis darin kurz anbraten.

Gemüse und Fleisch untermischen und die Brühe angießen.

Nochmal abschmecken und gleich servieren!