

AEG

Putenfleisch aus dem Wok

Beheizungsart: Induktion
Braten: Stufe 9
Zeit: ca. 8 Minuten
Portionen: 4

4 EL Erdnussöl
250 g Putenfleisch
2 Frühlingszwiebeln
2 mittelgroße Möhren
Je ½ Paprikaschote, gelb,
rot, grün
50 g Chinakohl
1 kleine Zucchini
½ Stange Lauch
100 g eingelegter
Rettich
½ Dose Bambus-
sprossen, abgetropft

100 g Sojakeimlinge
2 Scheiben Ananas in
Stücken
50 g Cashew-Kerne
50 g chinesische
Morcheln
1 TL Sambal Oelek
Ca. 4 EL Sojasauce, süß
3 EL Reiswein
5-Gewürze-Pulver
(Wok-Gewürz)
Salz, Koriander,
Kurkuma, Glutamat

Zubereitung: Morcheln in Wasser einweichen. Alle Zutaten in feine Streifen schneiden. Putenfleisch in Öl anrösten, nach-
einander die anderen Zutaten nach ihrer Gardauer einzeln in
den Wok geben. Würzen, danach im abgedeckten Wok kurz
aufkochen.



Neues Kochen
kochZEIT
für Genießer