

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
449 kcal

KOHLENHYDRATE
34,9 g

FETT
13,1 g

EIWEISS
46,6 g

BALLASTSTOFFE
5,0 g

Putenbruststreifen mit Glasnudeln & Gemüse

Zubereitung (35 Min.)

1. Nudeln nach Anleitung zubereiten.
2. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer und der Hälfte der Sojasoße würzen und beiseite legen.
3. Knoblauch abziehen und klein würfeln.
4. Karotten schälen und waschen und zusammen mit der Zucchini und Aubergine in dünne Streifen schneiden.
5. Bambussprossen in einem Sieb abtropfen lassen und ebenfalls in dünnere Streifen schneiden.
6. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Kleine Menge von den grünen Ringen zum Garnieren zurücklegen.
7. Chilischote entstielen, entkernen, waschen und klein schneiden.
8. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Dann das vorbereitete Gemüse dazu geben und ca. 2 Minuten weiter braten. Anschließend mit Brühe und der restlichen Sojasoße ablöschen und bei niedriger Temperatur ca. 5-7 Minuten köcheln lassen.
9. Nudeln unterheben, mit Salz, Pfeffer, Balsamico und Chiliflocken nach Belieben abschmecken und mit Frühlingszwiebeln und Sesam garniert servieren.

Zutaten

30 g Glasnudeln
175 g Putenbrust
1/2 Knoblauchzehe
30 g Karotten
50 g Zucchini
50 g Aubergine
30 g Bambussprossen, Konserve
2 Frühlingszwiebeln (ca. 40 g)
1/2 Chilischote, mild
1 EL Rapsöl
50 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
2 TL Sojasoße
Balsamico, dunkel
Chiliflocken
1/2 TL Sesam