

## „Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Gastköchin: Lisa Wieland

### **Putenstreifen Teriyaki**

#### Zutaten

(4 Personen)

Für die Puten-Gemüse-Pfanne

- 200 g asiatische Nudeln
- eine Prise Salz für das Kochwasser
- 130 g Brokkoli
- 1 Paprika
- 100 g Kraut oder Kohl
- 100 g Karotten
- 1 TL frischer Ingwer (gerieben)
- 1 rote Zwiebel
- 2 Eier
- 500 g Putenbrust
- 50 ml Erdnussöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Sesamöl
- 2 EL Honig
- ein Schuss Sojasauce

Für die Garnitur

- 40 g Erdnüsse

## **Zubereitung**

- 1.** Zuerst die asiatischen Nudeln in gesalzenem Wasser weichkochen, abseihen und vorerst beiseitestellen.
- 2.** Die Karotten schälen, die Paprika waschen, entkernen und beides in Streifen schneiden.
- 3.** Dann den Brokkoli in kleine Würfel und den Kohl in feine Streifen schneiden und mit dem restlichen Gemüse in einer heißen Pfanne in Erdnussöl anbraten.
- 4.** Eine rote Zwiebel in feine Streifen schneiden und den frischen Ingwer reiben. Den Knoblauch in kleine Würfel schneiden, alles zu den restlichen Zutaten in die Pfanne geben und mitbraten.
- 5.** Im Anschluss die Putenbrust in Streifen schneiden, zum Gemüse in die Pfanne geben und mitbraten.
- 6.** Das Ei mit einer Gabel in einer Schüssel verquirlen und gemeinsam mit den gekochten Nudeln in die Pfanne dazugeben.
- 7.** Zum Schluss alles mit Sojasauce und Honig abschmecken und mit einem Schuss Sesamöl vollenden. Als Garnitur gehackte Erdnüsse darüber streuen und servieren.