



# Asia Putengeschnetzeltes mit Ingwer und Shiitake Pilzen

- **Küche:** Asiatisch
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 0m
- **Zubereitungszeit:** 0m
- **Fertig in** 0m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '0', 'cook_time' : '0m', 'prep_time' : '0m', 'servings' : '4', 'yield' : " " });
```

Meine abwechslungsreiche Küche für jeden Tag: Preiswert und schnell gemachtes Putengeschnetzeltes nach asiatischer Art.

## Zutaten

- 300 g Putenbrustfilet, ab gespült, trocken getupft, in Streifen
- 400 g Möhren, (1 Bund) geputzt, gewaschen, in feinen Streifen
- 100 g weißes Lauch, in feinen Ringen
- 150 g Shiitake - Pilze, geputzt, halbiert oder geviertelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Stück frischer, geriebener Ingwer (15 g)
- 1 TL Speisestärke mit 2 EL Wasser verrührt
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 EL Apfelessig, evtl. etwas mehr
- 2 EL guter Ketchup
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

Das Putenfleisch in einer heißen Stielpfanne mit Olivenöl in

### Schritt2

2 Durchgängen anbraten, salzen, pfeffern, zunächst warm halten.

### **Schritt3**

In die gleiche Pfanne einen weiteren EL Olivenöl geben und die Möhren mit den Shiitake - Pilzen 3 - 4 min. braten, „bissfest“ halten.

### **Schritt4**

Dann die Lauchringe und den Knoblauch zufügen, weitere 2 min. braten.

### **Schritt5**

Die Speisestärke und 2 EL Wasser verrühren, dann den Agavendicksaft, Essig und Ketchup dazu geben.

### **Schritt6**

Zum Fleisch und Gemüse geben, kurz zusammen aufstoßen lassen, nachschmecken.

### **Schritt7**

Dazu passt - schmeckt, wie könnte es anders sein, eintrockener Duftreis.

### **Schritt8**

**Rezeptart:** Geflügelgerichte **Tags:** abwechslungsreich, Hauptgericht, knoblauch, preiswert

### **Nährwertangabe**

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)253
- Fett (g)11
- KH (g)18
- Eiweiss (g)20
- Ballast (g)5

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/asia-putengeschnetzeltes/>