

Putenbrustgeschnetzeltes süß-sauer, mit Aprikosen und gerösteten Cashew Kernen

• Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 15mZubereitungszeit: 20m

• Fertig in 35m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in'
: '35', 'cook time' : '20m', 'prep time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Fruchtig-scharf mit asiatischen Aromen, einfach und schnell

Zutaten

- 600 g Putenbrust in dünnen Streifen
- 2 mittelgroße Zwiebeln in dünnen Scheiben
- 5 frische Aprikosen, entkernt, in Spalten
- 1 El frisch geriebener Ingwer
- 1 El Sesamsaat
- 2 El Sesamöl
- 2 El Soja Sauce
- 2 EL Cashew Kerne
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, Currypulver
- Für die süß-saure Sauce:
- 3 El weißer Balsamico oder Weißweinessig
- 1/4 l Orangensaft
- 1 El Speisestärke
- 2 El Zucker
- Etwas frischer Koriander, gehackt

Zubereitungsart

Schritt1

Die süß-saure Sauce:

Schritt2

Die Speisestärke mit etwas von dem Orangensaft glatt rühren, den restlichen Orangensaft, Soja Sauce und dem Zucker und Essig aufkochen. Die Speisstärke einrühren, 2-3 min. leise köcheln lassen.

www.gekonntgekocht.de

Schritt3

Die Cashew Kerne in einer kleinen Stielpfanne ohne Fett goldgelb rösten, auf Küchenkrepp geben.

Schritt4

Die Putenbrust waschen, wieder trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. In einem Wok oder großer Stielpfanne das Sesamöl erhitzen.

Schritt5

Die Putenstreifen (in 2-3 Durchgängen) bei starker Hitze 2-3 min. von allen Seiten anbraten, salzen, pfeffern.

Schritt6

Die Zwiebeln, den Sesam, Ingwer dazu geben, kurz mit braten, mit Curry nach eigenem Geschmack würzen.

Schritt7

Mit der süß-sauren Sauce ablöschen und die Aprikosen unter schwenken.

Schritt8

Die Cashew Kerne und etwas gehackten Koriander verrühren, nachschmecken.

Schritt9

Dazu schmeckt Basmati-Duft Reis.

Schritt10

Schritt11

Rezeptart: Schnelle Rezepte Tags: aprikosen, einfach und schnell, süß-sauer

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/putenbrustgeschnetzeltes-suess-sauer-mit-aprikosen-und-geroesteten-cashew-kernen/

www.gekonntgekocht.de 2