

Putenhack-Pfanne "Asia" mit Reis



Zutaten (2 Personen)

400 g Putenhack

1 Zucchini (ca. 200 g, in dünne Halbmonde geschnitten)

1 Möhre (ca. 100 g, in dünne Streifen geschnitten)

1 rote Paprika (ca. 150 g, in Streifen geschnitten)

1 Frühlingszwiebel (in Ringe geschnitten, auch das Grün)

2 Knoblauchzehen (fein gehackt)

1 Stück Ingwer (gerieben, ca. 1 EL)

1 große Handvoll Spinat (oder wenn vorhanden Giersch)

2 EL Erdnüsse oder Cashews (geröstet und grob gehackt)

Für die Marinade (Putenhack):

1 EL Sojasoße

1 TL Sesamöl

1 TL Honig oder Ahornsirup

1 TL Reiswein oder trockener Sherry

1 Knoblauchzehe (gepresst)

Für die Soße

3 EL Sojasoße

1 EL Oyster Sauce (ersetzbar durch 1 TL Fischsauce + 1 TL Honig)

1 EL Reiswein oder trockener Sherry

1 TL Ahornsirup oder Honig

1 TL Reissessig oder Balsamico-Essig

½ TL Kreuzkümmel (gemahlen, optional)

100 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

Putenhack marinieren:

Putenhack in einer Schüssel mit Sojasoße, Sesamöl, Honig, Reiswein und Knoblauch vermengen. 10–15 Minuten ziehen lassen.



1 EL neutrales Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok bei hoher Hitze erhitzen.

Mariniertes Putenhack hinzufügen und 3–4 Minuten krümelig anbraten
Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebelringe kurz anschwitzen (ca. 30 Sekunden).

Möhren hinzufügen und 3 Minuten anbraten.

Paprika dazugeben und weitere 2 Minuten braten.

Zucchini hinzufügen und 1–2 Minuten mitbraten.

Den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen, unterrühren.

Sauce zubereiten und alles kombinieren:

In einer kleinen Schüssel alle Zutaten für die Soße verrühren.

Die Sauce in die Pfanne geben und mit Gemüsebrühe ablöschen.

Alles 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Sauce leicht eingedickt ist.

Abschmecken und servieren:

Mit Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft abschmecken.

Den Reis unter die Pfanne mischen oder separat servieren, mit Erdnüssen oder Cashewkernen garnieren.

