

Gai Nguang Phat Pik

(Gebratene Pute mit schwarzen Pfeffer)



Zutaten (Portion für ca. 3-4 Personen):

400 g Putenbrust
2 Rote Paprika
250 g Champignons
150 g Brokkoli
2 Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Rote Zwiebel
2 EL Dunkle Sojasoße
5 EL Austernsoße
2 EL Fischsoße
2 TL Zucker
2 TL Schwarzer Pfeffer (grob gemahlen)
3 EL Öl
3/4 Glas Wasser
3 TL Knorr Hühnerbrühe
2-3 EL Mehl

Beilage: Reis

Zubereitung:

Zuerst das Putenfleisch in dünne Scheiben schneiden, dann mit dem 3/4 Glas abgekühlter Hühnerbrühe 15 Min ziehen lassen.

Nun die Paprika, Brokkoli und die Champignons entsprechend der Abbildung zerkleinern; die Lauchzwiebeln in ca. 2 cm lange Stücke schneiden; den Knoblauch und die Zwiebel klein schneiden.

Das Öl in einem Wok erhitzen, den klein geschnittenen Knoblauch und die rote Zwiebel im Öl kurz anbraten. Das Putenfleisch aus der Hühnerbrühe nehmen und mit in den Wok geben und alles zusammen ca. 5 Minuten braten.

Die Hälfte der Hühnerbrühe dazugeben, die Brokkoli Stücke hineingeben, die Gewürze und Soßen hinzufügen und das Ganze nochmals ca. 2 Minuten braten. Zuletzt kommen noch die zerkleinerte Paprika, Champignons und Lauchzwiebel hinzu. Nun die restliche Hühnerbrühe mit dem Mehl vermischen und zum Andicken der Soße verwenden.

Wünsche einen guten Appetit ;-)