

PUTENFLEISCH NACH PEKINGER ART



Zutaten: 750 g Putenfleisch (auch
Putenkeulenfleisch möglich)
100 g Zwiebeln
500 g Lauch
Öl

Marinade: 2 EL Sojasoße
1 TL Curry
1 TL fein gewürfelten Ingwer
1 zerdrückte Knoblauchzehe
Salz
1 TL brauner Zucker
1 EL Öl

Zubereitung:

Die Gewürze der Marinade miteinander verrühren, über das Fleisch geben, einmal umrühren und 15 Minuten bedeckt durchziehen lassen. Inzwischen die Zwiebel schälen und würfelig schneiden. Den Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Das Öl in einem Wok erhitzen. Das marinierte Fleisch hineingeben und fünf Minuten unter Rühren anbraten. Anschließend die Zwiebeln und den Lauch hinzugeben, alles gut mischen und die Pfanne bedecken. Im geschlossenen Topf etwa 10 Minuten langsam schmoren lassen.

Wer mehr Gemüse mag, kann nach Belieben fein geschnittenes Gemüse ergänzen. Als Beilage passen Reis oder Nudeln.

Gutes Gelingen wünscht Familie Tiefnig!