

Geflügel Rezepte

Geflügelschnitzel Asiatisch

Anzahl: 4 Portionen - Gattung: Geflügel, Fleisch. Asien, Kalorienarm, Pute, Diät

4	Putenschnitzel (à 160 g)	100 g	Gelbe Rüben
20 g	Getrocknete Pilze (z.B. - Baumorcheln)	1	kleine Chilischote
125 g	Sojasprossen	1	Stange Zitronengras
100 g	Lauch	2	Essl. Sonnenblumenöl
1	Jungzwiebel	1	Essl. Sesamöl
100 g	Karotten	250 ml	Sake (Reiswein)
		60 ml	Sojasauce

1. Pilze 2 Stunden in kaltem Wasser einweichen und ausdrücken. Sojasprossen, Lauch und Jungzwiebel putzen, Karotten und Rüben schälen. Gemüse und Morcheln in feine Streifen schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Das Zitronengras dünn schneiden.

2. Die Putenschnitzel zwischen Frischhaltefolie möglichst dünn plattieren.

3. Sonnenblumen- und Sesamöl mischen und erhitzen, Gemüse zugeben und anschwitzen. Chili und Zitronengras einstreuen, mit Sake und Sojasauce ablöschen und aufkochen. Schnitzel einlegen und zugedeckt ca. 6 Minuten dünsten.

4. Schnitzel mit Gemüse anrichten und mit Fond beträufelt servieren. Als Beilage passen Asia-Nudeln oder Jasminreis.

Zubereitung ca. 40 Min.

Nährwert Pro Person: 318 Kalorien / 1330 kj; 10 g Fett; 7 g KH; 0,1 BE; 81 mg Chol.