

Puten-Geschnetzeltes mit Gemüse und asiatischen Nudeln

Für zwei Personen

300 g Putenbrustfilet	200 g asiatische Eiernudeln	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	150 g Zuckerschoten	2 Lauchzwiebeln
1 Karotte	20 g Ingwer	1 Chilischote
1 Knoblauchzehe	2 TL gelbes Currypulver	4 EL Sojasauce
2 EL Austernsauce	Sesamöl, Salz, Pfeffer	

Die Putenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Paprika entkernen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen, den Ingwer schälen und die Chilischote aufschneiden und die Kerne entfernen. Alles fein hacken. Die Lauchzwiebel von der äußeren Haut befreien und klein schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch scharf anbraten, anschließend aus der Pfanne nehmen. Nun das Gemüse und die Lauchzwiebeln anbraten, den Knoblauch, die Chili und den Ingwer und das Currypulver dazu geben. Die Sojasauce und die Austernsauce dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch zum Gemüse geben und erneut erhitzen. Die Mie-Nudeln in Salzwasser garen. Die Nudeln zu dem Puten-Gemüse-Geschnetzelten geben und vermischen. Das Puten-Gemüse-Geschnetzeltes mit den asiatischen Nudeln auf einem Teller anrichten und servieren.

Thomas Krottenthaler am 10. Dezember 2012