

Fruchtige Puten-Reispfanne

Für 2 Personen:

400 g Putenschnitzel	4-5 EL Bratöl	300 g Langkornreis, gekocht
1 EL Mehl	1/2 Mango	2 rote Zwiebeln
2 Eier	100 g Babyspinat	1 Spur Sojasauce
1 EL Wokgewürz	1 Msp. Gewürzsalz	1-2 EL Mangochutney

Eine Wok-Pfanne stark erhitzen. Währenddessen Putengeschnetzeltes mit Gewürzsalz und Wokgewürz würzen. 1 EL Mehl zum Putenfleisch geben und damit vermengen. 1 EL Bratöl in die heiße Wok-Pfanne geben und das Putenfleisch für ca. 3 Minuten scharf darin anbraten.

Währenddessen die Mango mit einem Sparschäler schälen. Die Pute zwischendurch in der Wok-Pfanne schwenken. Das Fleisch nach der Garzeit aus der Wok-Pfanne nehmen und in einer Schüssel beiseite stellen.

3 EL Bratöl in derselben Wok-Pfanne erhitzen. Reis dazugeben und im heißen Öl rösten, dabei immer wieder umrühren.

In der Zwischenzeit die Mango in Streifen schneiden. Die rote Zwiebel halbieren und in halbe Ringe schneiden.

Mango und Zwiebel zum Reis in die Wok-Pfanne geben und miteinander vermengen. Alles mit Gewürzsalz und Wokgewürz nachwürzen und weiter anrösten. Ggf. noch 1 EL Bratöl hinzugeben.

Das Ei mit in die Wok-Pfanne geben, unterrühren und garen lassen. Anschließend den Babyspinat, das Putenfleisch und optional Mango Chutney dazugeben und unterrühren. Auf einem Teller anrichten und mit etwas Sojasauce beträufeln.

Steffen Henssler am 08. Januar 2022