



# Grünes Wokgemüse mit Putenstreifen und Basmatireis

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                   |        |
|-------------------|--------|
| Putenbrustfilet   | 600 g  |
| Rosenpaprika      | 0.5 TL |
| Salz              |        |
| Brokkoli          | 1 St.  |
| Frühlingszwiebeln | 1 Bund |
| Salatgurken       | 1 St.  |
| Bio Limetten      | 1 St.  |
| Basmatireis       | 300 g  |
| Öl                | 1 EL   |
| Gemüsebrühe       | 200 ml |
| Sojasauce         | 4 EL   |
| Honig             | 1 TL   |
| Pfeffer, schwarz  |        |

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne

1. Putenfleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In einer Schüssel Putenfleisch mit Paprika und Salz würzen.
2. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und den oberen Teil in kleine Röschen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und weiße und grüne Teile getrennt voneinander in dünne Streifen schneiden. Gurke waschen, längs vierteln und anschließend schräg in dünne Stifte schneiden. Limette halbieren und auspressen.
3. In einem Topf den Reis mit ca. 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 12 Min. garen. Dabei hin und wieder umrühren.
4. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Putenstreifen darin von beiden Seiten ca. 4 Min. goldbraun anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Pfanne nicht säubern.
5. Pfanne erneut auf hoher Stufe erhitzen und im Bratensatz weiße Frühlingszwiebeln und Brokkoliröschen ca. 2 Min. anbraten. Mit Brühe ablöschen und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln, bis das Wasser verdampft ist.
6. Gurke, grüne Frühlingszwiebeln und Putenstreifen untermischen, kurz anbraten und mit Sojasauce und Honig ablöschen. Mit 2 TL Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Grünes Wokgemüse mit Putenstreifen zusammen mit Reis auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Info: Wenn du einen Wok besitzt, kannst du ihn anstelle der Pfanne verwenden. Durch die große Oberfläche eignet sich ein Wok hervorragend, um Gemüse und Fleisch mit wenig Öl anzubraten.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 546 kcal |
| Kohlenhydrate  | 78 g     |
| Eiweiß         | 46 g     |
| Ballaststoffe  | 6 g      |
| Fette          | 6 g      |