



# Putenbrust mit Teriyakisauce, Pak Choi und Kokosreis



Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

|                   |        |
|-------------------|--------|
| Zwiebeln, rot     | 1 St.  |
| Ingwer, frisch    | 10 g   |
| Knoblauchzehen    | 2 St.  |
| Pak Choi          | 400 g  |
| Koriander, frisch | 20 g   |
| Putenbrustfilet   | 600 g  |
| Basmatireis       | 300 g  |
| Kokosnussmilch    | 200 ml |
| Sojasauce         | 8 EL   |
| Honig             | 2 TL   |
| Öl                | 2 EL   |
| Salz              |        |

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne

1. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Pak Choi waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Putenbrust waschen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
2. In einem Topf Reis mit etwa 500 ml Wasser und 200 ml Kokosmilch zum Kochen bringen und auf niedriger Stufe ca. 12 Min. garen.
3. Inzwischen in einer Schüssel Sojasauce, Honig, Knoblauch und Ingwer zu einer Teriyakisauce verrühren. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Putenwürfel und Zwiebel darin ca. 3–4 Min. anbraten. Pak Choi zugeben und weitere ca. 2 Min. braten. Mit Teriyakisauce ablöschen und ca. 2 Min. einkochen lassen.
4. Kokosmilchreis mit einer Gabel auflockern und mit Salz würzen. Putenbrust mit Pak Choi mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander garniert servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 612 kcal |
| Kohlenhydrate  | 72 g     |
| Eiweiß         | 44 g     |
| Ballaststoffe  | 3 g      |
| Fette          | 16 g     |