

Putenfleisch mit Mirabellen und Zuckerschoten

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Putenbrust ohne Knochen und Haut
250 g Zuckerschoten
1 Glas (700 g) Odenwald Mirabellen
1 Zwiebel
3 EL Reisweinessig, ersatzweise Apfelwein
3 EL Sojasauce
2 EL Bonne Maman Johannisbeer-Gelee (je nach Geschmack können Sie rotes oder schwarzes Johannisbeer-Gelee verwenden)
1 EL Speisestärke
Salz
Frisch gemahlener weißer Pfeffer
1 EL Öl



Für die Beilage:

Chinesische Eiernudeln (Zubereitung siehe Verpackung)

Zubehör:

Wok

Zubereitung:

Die Putenbrust waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Streifen schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und mit einem schrägen Schnitt halbieren, die Odenwald Mirabellen ebenfalls halbieren. Die Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden.

Reisweinessig mit der Sojasauce, dem Johannisbeer-Gelee, der Speisestärke, Salz und Pfeffer zu einer Sauce verrühren.

Den Wok erhitzen und das Öl am oberen Rand entlang hineingießen. Die Zwiebelringe hineingeben und schwenken bis sie Farbe angenommen haben. Die Zuckerschoten untermischen und 1 Minute braten. Das Gemüse mit dem Schaumlöffel aus dem Wok heben. Das Putenfleisch in den Wok geben und unter Rühren 2 Minuten braten. Das Fleisch an den Rand schieben, die Sauce in die Mitte des Woks gießen und einmal aufkochen. Das gegarte Gemüse, die Mirabellen und das Fleisch unter die Sauce mengen und 1 Minute unter Wenden erhitzen.

Auf gekochten chinesischen Eiernudeln servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten



Guten Appetit!