

Brokkoli-Möhren-Pfanne

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Pfannen

Zutaten (4 Personen)

- » 600g Brokkoli
- » Salz & Pfeffer
- » 375g Möhre(n)
- » 1 Stk. frischer Ingwer
- » 2 rote Chilischote(n)
- » 500g Putenschnitzel
- » 3EL Öl
- » 75ml Instant-Klare-Brühe
- » 200ml chinesische Chilisoße
- » 2EL Sojasoße
- » Curry
- » 1Msp. Sambal Oelek
- » 50g Kokoschips

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Brokkoli in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 5min garen. Möhren schälen und in Stifte schneiden. Ingwer hacken. Chili in dünne Ringe, Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und beiseite stellen.

2. Möhren, Ingwer und Chili in das heiße Bratfett geben und kurz darin andünsten. Brühe angießen und ca. 3min garen lassen. Brokkoli und Fleisch zufügen. Chilisoße und Sojasoße unterrühren, nochmals aufkochen lassen. Mit Salz, Curry und Sambal Oelek abschmecken. Kokoschips darüber streuen.

Dazu schmeckt Reis.

Nährwerte: 380kcal/E42g/F15g/KH19g pro Portion

angelegt am: 14.09.2002

Rezept-Nr: 155

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke