Putenspieße auf Wokgemüse

ca. 50 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten

600 g Putenbrustfilet

100 g Schalotten

100 g Kirschtomaten

frisch gemahlener Pfeffer

2 Knoblauchzehen

1 rote Chilischote

4 EL Olivenöl

3 EL Grafschafter Karamell

Für das Gemüse:

1 Zwiebel

2 Möhren

2 Lauchzwiebeln

200 g Zuckerschoten

100 g frische Sojasprossen

1 kl. Dose Bambussprossen (= 425 ml)

1-2 EL Sesamöl

1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm)

250 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe

1-2 TL Chilisauce

3-4 EL Sojasauce

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Putenfilet waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Schalotten abziehen und vierteln, Tomaten waschen. Filet abwechselnd mit Tomaten und Schalotten auf kleine Holzspieße stecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Chilischote der Länge nach halbieren, Kerne entfernen, Schote waschen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch, Chilischote, zwei Esslöffel Öl und Grafschafter Karamel verrühren. Spieße in restlichem erhitzten Öl ca. 5-10 Minuten braten und kurz vor Ende der Garzeit mit der Glasur bestreichen.

Für das Gemüse Zwiebel abziehen, Möhren schälen, mit den Lauchzwiebeln, Zuckerschoten und Sojasprossen waschen, Bambussprossen abtropfen lassen. Zwiebeln, Möhren und Lauchzwiebeln in Streifen schneiden, mit den Zuckerschoten in erhitztem Sesamöl andünsten und ca. 5-6 Minuten "pfannenrühren". Ingwer schälen, fein würfeln, mit den Sprossen dazugeben und weitere 8-10 Minuten

"pfannenrühren".

Brühe, Chili- und Sojasauce dazugeben, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse und Spieße auf Teller anrichten, nach Wunsch mit Kräutern garnieren und mit in erhitztem Sesamöl geschwenkten Mie-Nudeln servieren.

kJ/kcal: 1826/438