



CHEFKOCH.DE

Geshnetzeltes Putenfleisch mit Möhren und Frühlingszwiebeln

Putenschnitzel in Streifen schneiden. 2 EL Sojasoße, Senf und Pfeffer verrühren und das Fleisch darin eine Stunde im Kühlschrank marinieren.

Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden.

Putenfleisch in einer Pfanne in Öl kräftig anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Möhren in die Pfanne geben, Gemüsebrühe angießen. Bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten schmoren lassen. Frühlingszwiebeln zugeben und noch kurz mitschmoren lassen. Das Fleisch wieder in die Pfanne geben, mit dem Gemüse vermischen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Sojasoße abschmecken.

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Schwierigkeitsgrad: normal
kJ/kcal p. P.: keine Angabe /



Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Putenschnitzel
- 1 Bund Frühlingszwiebel(n)
- 1 Bund Möhre(n)
- 2 EL Öl (Olivenöl)
- 3 EL Sojasauce
- 4 EL Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 1 TL Senf

Verfasser: kleine Hexe

