

Putengeschnetzeltes mit Mais

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

ca. 265 kcal • 8g Fett • 16g KH • 27,2%

Zutaten

450g Putenbrustfilet

2 Zwiebeln

3 frische, kleine, rote Chilischoten

1 große Zucchini

2 EL Sojaöl

125ml Hühnerbrühe (Instant)

2 TL Honig

125g Maiskörner (Dose)

Salz

weißer Pfeffer aus der Mühle

2 EL TK-Dill

Zubereitung

1. Das Putenbrustfilet kalt abspülen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Chilischoten putzen, längs aufschlitzen und die Kerne unter fließendem kaltem Wasser herausspülen (wenn man nicht mit Haushaltshandschuhen arbeitet, danach sofort die Hände waschen).
2. Die Zucchini putzen, waschen, längs vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Einen Wok oder eine große Pfanne erhitzen und das Öl hinein geben. Die Fleischstreifen sowie die Chilischoten und die Zwiebelwürfel darin unter Rühren anbraten.
4. Die Brühe und den Honig hinzufügen und alles miteinander verrühren. Die Zucchinistücke und die Maiskörner dazugeben und alles etwa 3 Minuten im geschlossenen Wok oder Pfanne dünsten.
5. Das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken und den gefrorenen Dill darunter heben. Auf Tellern anrichten und servieren.