



**Dauer:** Mittel

.....

**Kategorie:** Hauptspeisen

.....

**Saison:** Frühling

.....

**Für:** 2 Personen

.....

**Verfasst von:** Familie Mangelberger

.....

## Zutaten

.....

1 BUND      Pak Choi

.....

1              Knoblauch

.....

400 G        Putenfilet

.....

3 EL          Austern- und Hoisinsauce (vegetarisch)

.....

3 EL          Sojasauce

.....

1 EL          Zucker

.....

3 EL          (Brat-)Öl

.....

100 ML      Wasser

.....

## Zubereitung

1. Öl erhitzen und den gequetschten Knoblauch darin hellgelb anrösten.
2. In Stücke geschnittenes Putenfleisch dazugeben und braten, bis es durch ist.
3. Weißen Teil des Pak Choi abschneiden, in ca. 5 cm breite Stücke schneiden und hinein geben.
4. Fertig braten.
5. Würzsaucen sowie Zucker hinzufügen und rund 3 Minuten köcheln lassen.
6. Anschließend das Grüne des Pak Choi zufügen und mit ca. 100 ml Wasser aufgießen.
7. Rund 5 Minuten später ist das Gericht auch schon fertig.

Dazu schmeckt Jasminreis.

Rezept aus Magazin Frühling / Sommer 2023