

Putenfleisch mit Mandeln

Menge:

Reicht für 2 Person

Zutaten:

2 Putenschnitzel (ca. 400 – 500 g)
2 EL Öl für die Marinade
6 EL Sojasauce
Pfeffer
Cayennepfeffer
Paprika gemahlen (Scharf)
300g Brokkoli (gefroren)
1 kleine Zwiebel
50g Mandelstifte
Öl zu braten

Zubereitung:

Die Sojasauce und 2 EL Öl in eine Schüssel geben und mit je einer Messerspitze Cayennepfeffer, Paprika und Pfeffer zu einer Marinade verrühren.

Das Fleisch in Streifen schneiden in die Marinade geben, gut umrühren und über Nacht ziehen lassen.

Den Brokkoli 3–4 Minuten mit wenig Wasser 5 Min bei 750 Watt in der Mikrowelle garen oder in Salzwasser blanchieren und abschrecken.

Die Zwiebel in Würfel schneiden und zusammen mit den Mandelstiften in etwas Öl auf der Pfanne leicht bräunen.

Das Fleisch und die Marinade mit in die Pfanne geben und gut durchbraten.

Den Brokkoli dazugeben, abschmecken und in der Pfanne gut erwärmen.

Tips:

Als Beilage eignen sich Kartoffeln oder Reis