

Putenragout Fernost

Vorbereitungszeit: 30 Minuten } 1 Stunde
Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUTATEN für ... Personen		4	6
Putenbrust	g	800	1200
Paprikaschoten rot	g	800	1000
Zwiebel	g	300	450
Sojasprossen	g	600	900
Knoblauchzehen	St.	2	3
Paprikagewürz mild, Curry, Pfeffer, Salz			
Tomatenmark	EL	4	6
Sojasauce	ml	50	75
Rotwein	ml	250	375
Oliveöl	EL	8	12

VORBEREITEN:

1. Putenbrust grob würfeln.
2. Paprikaschoten häuten und grob zerkleinern.
3. Zwiebeln grob klein hacken.
4. Sojasprossen waschen.

ZUBEREITUNG:

1. Öl erhitzen.
2. Zwiebel darin andünsten.
3. Paprikaschoten zufügen und mitdünsten.
4. Putenfleisch zufügen und anrösten.
5. Mit durchgepresstem Knoblauch, Paprika, Curry, Pfeffer und Salz würzen.
6. Tomatenmark in der Mitte des Topfes anrösten.
7. mit Sojasauce und Rotwein ablöschen.
8. ca. 15 Minuten weiter garen.
9. nochmals abschmecken, anrichten.

BEILAGEN / GETRÄNKE:

- * Rösti, Baguette.
- * Rotwein.