



Asiatisches Spargel-Gemüse aus dem Wok mit Putenmedaillons

Zutaten

- 100 ml Reiswein
- 250 ml Wasser
- 1 Beutel Maggi Fix für Chinapfanne Chop Suey
- 4 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- etwas Pfeffer
- 20 g Frühlingszwiebeln
- 500 g grüner Spargel
- 480 g Putenmedaillons
- 100 g Sojabohnenkeimlinge
- 180 g Möhren
- etwas Salz
- etwas Koriander, frisch

Zubereitung

1. Spargel waschen, evtl. das untere Drittel schälen und in 4-5 cm lange Stücke schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in 4-5 cm lange dünne Stifte schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und ebenfalls in 4-5 cm lange dünne Streifen schneiden.
2. Putenmedaillons waschen, trocken tupfen und flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Wok oder einer beschichteten Pfanne 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Putenmedaillons darin von beiden Seiten knusprig braun braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
3. In dem Wok 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Spargel und Möhren darin 3 Min. braten. Frühlingszwiebel zugeben und weitere 2 Min. mitbraten. Reiswein zugießen und ca. 5 Min. bei mittlerer Wärmezufuhr kochen. Wasser zugießen und Maggi Fix für China-Pfanne "Chop Suey" einrühren.
4. Sojabohnenkeimlinge waschen, zugeben und bei geringer Wärmezufuhr weitere 5 Min. kochen. Das Gemüse zusammen mit den Medaillons auf Tellern anrichten und mit Koriander garniert servieren. Dazu schmeckt Basmati-Reis.

Nährwert-Anzeige

Energie	367 Kilokalorien	35 Minuten
Protein	34 g	4 Portionen
Kohlenhydrate	13 g	
Fette	13 g	