



Grundrezept Chinagericht

Zutaten:

250 gr. Putenfilet (Hähnchen- oder Schweinefilet)
3 EL Sojasauce
3 El Sherry
2 El Mehl
Chinagewürz
2 EL Keimöl

Zubereitung:

Das Fleisch in feine Streifen schneiden. In der Sojasauce und dem Sherry ½ Stunde - 1 Tag zugedeckt im Kühlschrank marinieren lassen. Einen Wok oder großen Topf stark erhitzen, das Öl hinein geben. Das Fleisch mit dem Mehl bestreuen, verrühren und im heißen Fett kräftig anbraten.

Die in Streifen geschnittenen verschiedenen Gemüsesorten kurz mit anbraten, 3-5 Min. garen und mit Chinagewürz abschmecken, schon ist unser Gericht fertig.

Gemüsezutaten z.B.:

1. Paprikaschote rot + grün
Krabben
Sojabohnenkeimlinge
2. Porreeringe
Morcheln (vorher einweichen)
Sojabohnenkeimlinge
3. Champignons
Frühlingszwiebeln
Mungosprossen
4. Möhren
Erbsen (tiefgekühlte schmecken am besten)
Mais aus der Dose
5. Chicoree
Mandarinenspalten
Sonnenblumenkerne