

Putenfleisch im Wok

Zutaten:

4 EL	Erdnußöl
250 g	Putenfleisch
2	Frühlingszwiebel
2	mittelgroße Möhren
1	gelbe Paprika
50 g	Chinakohl
1 kleine	Zucchini
½ Stange	Lauch
½ Dose	Bambussprossen
100 g	Sojakeimlinge
2 Scheiben	Ananas in Stücken
50 g	Cashew Kerne
50 g	chinesische Morcheln
1 TL	Sambal Olek
4 EL	süße Sojasoße
3 EL	Reiswein
Salz, Koriander, Curcuma, Pfeffer	

Morcheln in Wasser einweichen. Alle Zutaten in feine Streifen schneiden. Putenfleisch im Öl anrösten, nacheinander die anderen Zutaten nach ihrer Gardauer einzeln in den Wok geben.

Würzen, danach den abgedeckten Wok aufkochen lassen.