

Putenfilet mit Ingwer und Koriander

ProPoints™ Wert: 5

Portionen: 1



Zutaten

200 g Putenbrustfilet/-schnittel
1/2 Paprika (rot)
1/2 Paprika (gelb)
3 Stangen Grüner Stangenspargel (TK)
2 Frühlingszwiebeln
2 Zehen Knoblauch
1 Zwiebel
2 cm Ingwer
1 Bund Koriander
1/2 Chilischote
Salz
Pfeffer

Anleitung

Das gewürfelte Putenfleisch zusammen mit dem klein geschnittenen Knoblauch anbraten. Kurz vor Garende das kleingeschnittene Gemüse (Paprika, Spargel, Frühlingszwiebeln und Ingwer) kurz mit angaren, so das es noch bissfest ist.

Abschließend mit Chili, Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt als Beilage ein grüner Salat.

