



Puten-Geschnetzeltes mit Ananas

fuer 2 Personen

Zutaten

Chilipulver
Pfeffer, schwarz
Salz
1 Bund Schnittlauch
1 Zehe/n Knoblauch
150 g Bohnenkeime
2 El Oel, Pflanzen-
3 Scheibe/n Ananas
4 El Sojasauce
400 g Putenbrust
reichlich Ingwer, gemahlen

Putenfleisch wachen, trocknen, schnetzeln. Ingwer mit Sojasosse, Salz, Pfeffer, Chillipulver und zerdruecktem Knoblauch verruehren. Fleisch darin wenden und laenger als 1 Stunde im Kuehlschrank ziehen lassen. Ananasscheiben wuerfeln, Oel in Pfanne erhitzen, Fleisch darin kurz anbraten, Ananas untermischen. Bohnenkeime in Sieb abrausen, in Pfanne geben und umter staendigem Wenden anbraten. Alles mit Sojasosse, Gewuerzen und etwas Salz abschmecken und mit dem in Roellchen geschnittenen Schnittlauch garnieren.