



Pute und Krabben aus dem Wok

(318 kcal, KH 15 g, P 31 g, F 15 g)

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Zutaten für 4 Personen:

200 g	Putenbrust
200 g	Krabben
200 g	Zwiebeln
1	Zucchini oder ½ Chinakohl
200 g	Bambussprossen oder Sojasprossen
125 g	Cashewkerne
5 EL	Sojasoße
	Pfeffer
	Sambal

Zubereitung:

Den Wok aufheizen. Cashewkerne darin kurz anrösten und wieder herausnehmen.

Fleisch von allen Seiten anbraten und nach oben an den Rand schieben. Mit den Krabben gleich verfahren. Das kleingeschnittene Gemüse (erst Zwiebel, Zucchini, Bambus) nacheinander dazugeben und dabei rühren. Kurz vor dem servieren erst die Sprossen dazugeben, nur noch kurz erhitzen.

Nach 6 Min. das Gericht mit Sojasauce und Gewürzen abschmecken.

Cashewkerne dazugeben und servieren.