



Ölmühle Sailer
Aus Freude am Öl

www.oelmuehle-sailer.at

GEFLÜGEL-ASIA-PFANNE

Zutaten (für 4 Personen):

125 g Reisnudeln
300 g Putenbrustfilet
300 g Karotten
je 1 rote und gelbe Paprikaschote
3 Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 walnussgroßes Stück Ingwerknolle
1 Chilischote
4 EL Erdnussöl (Ölmühle Sailer)
Salz, Pfeffer
50 g ungesalzene Erdnüsse (Ölmühle Sailer)
4 EL Limettensaft
Koriander

Nudeln in kochendem Wasser 2-3 Minuten garen, mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen. Fleisch waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden. Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Paprika und Lauchzwiebeln putzen (einige Lauchzwiebelspitzen beiseitelegen), waschen, ebenfalls fein schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Chili längs einritzen, entkernen und hacken.

2 Esslöffel Erdnussöl im Wok erhitzen. Fleisch darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. 2 Esslöffel Erdnussöl im Bratfett erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Chili und Erdnüsse andünsten. Karotten, Paprika und Lauchzwiebeln darin unterrühren und ca. 5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen. Nudeln und Fleisch unterheben und erwärmen. Koriander hacken und darüberstreuen. Mit Lauchzwiebelspitzen garniert servieren.