

Putenstreifen und Pilze mit Sahne-Sojasauce



Zubereitungszeit **25 Minuten**

Kalorien pro Portion **402**

Zutaten für 4 Personen

3 Cherrytomaten
240 g Pilze
3 Stangen grüner Spargel
480 g Putenbrüste
Salz
Pfeffer
Weizenmehl
Öl
200 ml Sahne
20 g mittelscharfer Senf
30 g süßer Weißwurstsenf
3 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
Schnittlauch

Zubereitung:

1. Tomaten und Pilze vierteln, Spargel in Stücke schneiden.
2. In einer Pfanne Öl erhitzen und Gemüse darin anbraten.
3. Dann aus der Pfanne nehmen und warm halten. Putenbrustfilets in Streifen schneiden.
4. Putenstreifen mit Salz und Pfeffer ganz leicht vorwürzen.
5. Anschließend in Weizenmehl wenden.
6. In einer Pfanne Öl erhitzen und Putenstreifen anbraten.
7. Aus der Pfanne herausnehmen und warmhalten.
8. Das überflüssige Fett von der Pfanne abtupfen und die Sahne, den Senf und die natürlich gebraute Sojasauce dazugeben und zum Kochen bringen.
9. Anschließend die gebratenen Putenstreifen sowie das Gemüse hinzugeben.
10. Die Pfanne schwenkend die Sauce leicht verdunsten lassen. Pute und Pilze, Tomaten und Spargel mit beliebiger Beilage auf Teller geben. Mit Schnittlauch garnieren.

Beilagen-Tipp: Reis

Guten Appetit!