

## Puten-Filetstreifen auf Nudeln

Zutaten : (für 4 Portionen)

400 g Putenbrust ohne Haut und Knochen oder Putenlende,  
100 g frische Steinchampignons,  
100 g Bambussprossen aus dem Glas,  
2 große Frühlingszwiebeln,  
3 EL Sonnenblumenöl oder Sesamöl,  
100 g TK-Erbsen,  
1 roter Peperoni,  
2 EL Sojasauce,  
2 Sardellenfilets,  
2 EL Zitronensaft,  
250 ml ungesüßte Kokosmilch,  
1 Knoblauchzehe,  
1 TL frischen gehackten Ingwer,  
Salz,  
2 EL frisches Koriandergrün gehackt.  
300 bis 400 g Chinesische Eiernudeln (ersatzweise dünne Spaghettini),



### Zubereitung:

Für die Puten-Filetstreifen auf Nudeln Das Fleisch in feine Streifen schneiden. Die Champignons putzen und blättrig schneiden. Knoblauchzehe und Ingwerstück schälen und fein hacken. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Bambussprossen in ein Sieb geben, kurz unter kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.. Peperoni ebenfalls kurz unter kaltem Wasser abspülen, abtrocknen, halbieren, entkernen und in feine Ringe schneiden. Sardellenfilet unter kaltem Wasser abspülen und klein schneiden.

Nun das Öl in einem Wok oder Pfanne stark erhitzen. Den Knoblauch darin 1 Minute rühren. Das Fleisch zugeben und 2 bis 3 Minuten hellbraun anbraten. Nun das Fleisch aus dem Wok nehmen oder an die Seite schieben. Dann Champignons, Frühlingszwiebeln, Erbsen, Sardellenfilet, Ingwer, Bambusstücke und Peperoni zugeben, kurz umrühren und bei milder Hitze ca. 2 Minuten garen. Das Fleisch wieder dazu rühren und mit Kokosmilch, Sojasoße, Zitronensaft und etwas gehacktes Koriandergrün nochmals 2 Min. bei milder Hitze garen. Evtl. noch mit etwas Salz abschmecken. In der Zwischenzeit die Nudeln kochen und zum Schluss unterrühren.

Die Puten-Filetstreifen auf Nudeln mit dem restlichen Koriandergrün bestreut sofort servieren.