.

Süßsaures Putenfleisch

in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung RLP

Zutaten und Zubereitung

(für 4 Personen) 600 g Putenbrustfilet 1 rote Chilischote 10 g Ingwer 4 EL Sojasoße 2 Bund Lauchzwiebeln 2 Möhren 2 Äpfel (Elstar) 75 g getrocknete Aprikosen 1 TL Rapsöl 1/4 l Brühe 1-2 TL Limettensaft Salz, Pfeffer

Putenbrustfilet in Streifen schneiden. Chilischote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und hacken. Chili, Ingwer und Sojasoße zum Fleisch geben, mischen und 30 Min. ziehen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Das Kerngehäuse der Äpfel entfernen und Äpfel in Spalten schneiden. Getrocknete Aprikosen klein schneiden. Rapsöl erhitzen und das Fleisch darin portionsweise anbraten, dann herausnehmen. Im Bratenfett das Gemüse und die Aprikosen andünsten, mit Brühe auffüllen und die Marinade zugießen. Nach 5 Min. die Äpfel zufügen und alles nochmals 5 Min. garen. Fleisch untermischen und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.