

- [1.: Impressum.](#) |
- [2.: Datenschutzerklärung.](#) |
- [3.: Kontakt.](#)

www.Heimat-schmeckt.de / [Rezepte](#) / [Geflügel](#)

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.

Den obigen Artikel versenden
E-Mail-Adresse des Empfängers:

Ihre E-Mail-Adresse:

Was möchten Sie gerne senden?

- Nur den Link
- Den ganzen Text

Kommentar

Spam-Schutz

Aus Gründen der Sicherheit ist dieses Formular mit einem Schutz gegen unerwünschte E-Mails (Spam) versehen.

Nachricht senden