

PUTENGESCHNETZELTES MIT ANANAS

Rezept von www.daskochbuch.eu



Zutaten:

- 700 g Putenbrust
 - 1 Zwiebel
 - 1 Dose Ananasscheiben
 - 2 Äpfel
 - etwas Zitronensaft
 - 200 ml Gemüsesuppe
 - 2 EL Teriyakisauce
 - 1 EL Tomatenmark
 - 5 EL Ananassaft
 - Salz
 - Pfeffer
 - 1/2 TL Currypulver
 - 1 Msp. Kurkuma
 - 1 geh. TL Stärkemehl
 - etwas Öl
- Schnittlauch

Zubereitung:

Putenbrust von Häuten und Sehnen befreien und schnetzeln. 200 g der Ananasscheiben aus dem Saft nehmen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und klein hacken. Äpfel schälen, achteln und in Scheiben schneiden, sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln damit sie nicht braun werden.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Putengeschnetzelte darin von allen Seiten rasch zu goldbrauner Farbe braten, herausnehmen und warmstellen. Zwiebel in den Bratrückstand geben und glasig rösten, Ananasstücke und Apfelscheiben zufügen, mit Gemüsesuppe aufgießen, Tomatenmark, Ananassaft und Teriyakisauce beifügen, mit Salz, Pfeffer, Curry und Kurkuma würzen und gut verrühren. Fleischstücke wieder in die Sauce geben, Stärkemehl mit wenig Wasser glattrühren und die Bratensauce damit leicht eindicken lassen.

Das Putengeschnetzelte auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und mit einer Ananasscheibe dekoriert servieren.