

Putenpfanne „Asia“

Zutaten für 4 Personen:

500 g Putenbrust
1 Zwiebel
1 EL Öl
1 kleine Chilischote
1 Glas (400 ml) Geflügelfond
200 ml Kokosmilch (aus der Dose)
Salz, Pfeffer
1 Glas (540 g) Odenwald
Frucht in Frucht Fruchtcocktail
100 g Sojasprossen
4 Stiele Koriander



Für die Beilage:

Basmatireis (Zubereitung siehe Verpackung)

Zubereitung:

Putenbrust würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Öl erhitzen. Fleisch darin anbraten. Chilischote abspülen und fein schneiden. Zusammen mit der Zwiebel zugeben und anschmoren. Geflügelfond angießen. Zugedeckt 30 Minuten schmoren.

Kokosmilch einrühren und offen einige Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Odenwald Frucht in Frucht Fruchtcocktail in einem Sieb abtropfen lassen (Fruchtsaft anderweitig verwenden). Sprossen abrausen. Fruchtcocktail und Sprossen unter das Gulasch mengen, nochmals abschmecken und einige Minuten ziehen lassen.

Koriander abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Gulasch mit Koriander bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Tipp:

Aus dem Fruchtsaft lässt sich gut ein leckerer Smoothie zubereiten, der obendrein kalorienarm ist, denn Odenwald Frucht in Frucht wird ohne Zusatz von Zucker und Süßstoff hergestellt. Mit einem Spritzer Limettensaft raffiniert verfeinert, kann der Smoothie beispielsweise als Aperitif serviert werden.



Guten Appetit!