

Putengeschnetzeltes „Karibikglut“

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Putenbrust
- Olivenöl
- 50 ml Apfelsaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 große Tasse Reis (bei Vollkornreis muss die Wassermenge und die Garzeit erhöht werden)
- 1 Glas Weckzeit Chutney
Mango-Banane „Karibikglut“

Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und die klein gehackte Zwiebel glasig dünsten, den trockenen Reis dazugeben und ebenfalls kurz anbraten. Dann die doppelte Menge heißes Wasser und 1 Tl Salz dazugeben und wallend aufkochen lassen (ca. 1-1,5 min.). Nochmals umrühren, den Deckel auf den Topf geben und die Hitze auf 0,5 bzw. auf 1,0 zurücksetzen, nicht mehr umrühren! Wenn der Reis die Flüssigkeit vollständig absorbiert hat, ist er fertig.

Putenbrust in kleine Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten gut anbraten. Etwas salzen und pfeffern und mit dem Apfelsaft ablöschen. Sobald das Fleisch durchgebraten und der Apfelsaft eingekocht ist, fügen Sie ein Glas Chutney dazu und erwärmen alles bei mäßiger Hitze (nicht mehr kochen).

Guten Appetit!