

# Die HITRADIO RTL Mitkoch-Show

Sendung vom 11.01.2015



## Leicht und gesund

Scharfe Putenbrustpfanne mit Sprossen



### Zutaten für 4 Personen

4 Putenbrustfilets  
50 g Rosabi-Sprossen  
50 g klassische Sprossen  
2 Stangen Frühlingslauch  
4 Blätter Koriander  
1 rote Paprika  
4 Scheiben Butternusskürbis  
1 Scheibe Ingwer  
½ Orange  
½ Chili  
½ Zwiebel  
1 EL Curry  
2 EL Sojasauce  
Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Kochutensilien

Wok oder Pfanne  
Schneidebretter  
scharfe Messer

### Tipps

Beim Kauf einer ganzen Pute sollte man darauf achten, dass die Haut unbeschädigt ist, keine dunklen Stellen aufweist, das Fleisch nicht riecht und nur mäßig feucht ist.

Frisches Geflügel immer gut gekühlt transportieren und die Kühlkette möglichst nicht unterbrechen.

Aufgetautes Geflügel schnell verarbeiten und nicht wieder einfrieren.

Wegen der hohen Salmonellengefahr sollte Fleisch immer durchgegart werden.

### Wissenswertes

Putenfleisch ist gesund (mager), vielfältig und lässt sich einfach und schnell zubereiten. Es enthält Mineralstoffe wie Zink, Kalium, Eisen und Vitamine der B-Gruppe.

Bei Geflügelfleisch kann der Fettgehalt, abhängig von der Geflügelart, sehr stark variieren.

Ein Großteil des Fettes befindet sich unter der Haut. Putenbrust ohne Haut enthält nur ein Prozent Fett.

Truthahn und Pute werden beides als Hastruthuhn bezeichnet. Es ist das größte und schwerste Hausgeflügel und stammt aus der Familie der Fasanen.

Putenbrustfilet ist das Beste vom Besten: helles, zartes, fettarmes Fleisch (ein bis zwei Prozent), das in Minutenschnelle gar ist.

Sprossen sind reich an Vitaminen, liefern Ballaststoffe, Proteine und gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe.

Dank des hohen Wasseranteils haben Sprossen einen niedrigen Brennwert und sind daher für eine kalorienarme Ernährung geeignet.

Kastenmeiers

HITRADIO RTL  
SACHSEN

# Die HITRADIO RTL Mitkoch-Show

Sendung vom 11.01.2015



## Leicht und gesund

Scharfe Putenbrustpfanne mit Sprossen

### Zubereitung

Zu Beginn Paprika halbieren und entkernen.

Paprika, Ingwer und Kürbis in feine Streifen schneiden.

Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

Orange schälen und filetieren.

Frühlingslauch in schräge Rauten und Chili in Ringe schneiden.

Putenfilets unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne oder einem Wok die Putenwürfel mit etwas Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten.



Das Fleisch anschließend aus der Pfanne nehmen.

In der selben Pfanne das Gemüse (bis auf die Sprossen) bei milder Hitze braten.

Mit Sojasauce, Curry, Salz und Pfeffer würzen.



Putenfleisch wieder hinzugeben und bei milder Temperatur etwas schmoren lassen.



Zum Schluss die Sprossen hinzugeben und die Temperatur noch mal erhöhen.



Koriander fein hacken und zur Gemüsepfanne geben.



Wir wünschen guten Appetit!

Kastenmeiers

HITRADIO RTL  
SACHSEN