Putengeschnetzeltes an Ananas

geschrieben von Karin Knorr | 8. November 2016

Mir wurde die Frage gestellt, nach welcher Ernährungsform ich bevorzuge. Neumodisch heißt es jetzt „Flexitarier“ Ich esse sehr vielseitig. Jedoch verwende ich sehr wenig Fleisch und kaum Wurst. Wenn es möglich ist, hole ich es direkt beim Züchter/Bauern. Wie Ihr erahnen könnt, gibt es heute etwas mit Fleisch. Eigentlich hatte ich Lust, eine Ananas zu verarbeiten. Was daraus geworden ist, könnt ihr auf meinem YouTube – Kanal sehen.

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Putenschnitzel
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 dicke Scheibe Ananas
- 1 Stück Ingwer (30 g)
- 150 ml Orangensaft
- 1-2 Esslöffel Essig (ich hatte Maracuja-Essig)
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Teelöffel Honig
- Salz, Pfeffer, Chili oder Curry

- 1 Esslöffel Kokosöl

Zubereitung:

Das Gemüse, die Ananas und das Fleisch in Streifen oder Würfel schneiden. Kokosöl in der Pfanne heiß werden lassen und das Fleisch kross von allen Seiten anbraten lassen. Aus der Pfanne heraus nehmen und beiseite legen. Jetzt Zwiebeln, Möhren und Paprika unter Rühren etwa 3-4 unter anbraten. Ingwer dazu geben kurz mit andünsten. Orangensaft, Essig, Tomatenmark, und Honig in die Pfanne geben und kurz durchziehen lassen. Fleisch und Ananas dazu geben und 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Mit den Gewürzen abschmecken und servieren.

Tipp: Wer gern scharf isst, kann eine Chilischote oder mehr Ingwer verwenden. Diese wirken entzündungshemmend und verdauungsfördernd. Das Gericht schmeckt auch ohne Fleisch. Zu dem Geschnetzelten passt gut Naturreis oder eine Scheibe Brot.

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: Hähnchenpfanne mit Kartoffeln, Pesto und gedünstetem Gemüse.

Nun wünsche ich euch viel Freude beim Nachkochen oder neu kreieren. Guten Appetit

eure Karin Knorr