

DAS REZEPT

Gesund und gut – Pute mit Apfel



Roswitha Damek, Ernährungsberaterin am AdipositasZentrum NRW der Augusta-Kranken-Anstalt Bochum stellt Ihnen heute dieses Rezept vor:

Jeden Tag einen Apfel

„Jeden Tag einen Apfel hält den Doktor fern“, so lautet eine Redewendung. Wahrhaftig steckt der Apfel voller Vitamine, Vital- und Ballaststoffe. Die Früchte reduzieren so das Krebsrisiko, beeinflussen die Verdauung und den Cholesterinspiegel. Grundsätzlich sollte - nach gründlichem Waschen - die Schale mitverzehrt werden, da darin die meisten Vitalstoffe enthalten sind. Der gesundheitsfördernde Effekt beschränkt sich nicht nur auf den hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt. So binden die im geriebenen Apfel freigesetzten Pektine Schadstoffe und können so bei Durchfallerkrankungen, aber auch bei erhöhtem Cholesterinspiegel genutzt werden. Eingeweichtes Trockenobst hingegen wirkt - besonders auf nüchternen Magen verzehrt - verdauungsfördernd.

Kaum eine andere Obstsorte zeigt sich mit einer so hohen Sorten- und Geschmacksvielfalt wie der Apfel. So liegen in den Obstregalen rote Sorten neben dem schrillgrünen Granny Smith bis hin zur trendigen Pink Lady. Vielseitig ist

auch die Verwendung in der Küche. Leicht säuerlich, mürbe Sorten wie Boskop, Cox Orange oder Jonagold eignen sich besonders gut zum Kuchenbacken, bereichern aber auch pikante Speisen. Der Apfel ist ein guter Begleiter zu Salat, Sauerkraut, Lebergerichten, Fisch und Fleisch. Nicht zu vergessen das Keltern zu Apfelwein, Cidre und dem daraus destillierten Calvados.

Putengeschnetzeltes in Apfel-Senf-Soße

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Putenschnitzel
Salz, Pfeffer
3 TL Mehl
1 EL Rapsöl
2 säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)
400 ml Cidre
50 ml Sahne oder Kaffeesahne
2 TL Hühnerbrühe (Instant)
2 TL scharfer Senf
knapp 1 TL Estragon, getrocknet
1 TL Currypulver
Salz, Cayennepfeffer
2 TL Mehl

So geht's

Die Putenschnitzel in Streifen schneiden. Salzen und pfeffern, in Mehl wenden.

Die Äpfel waschen, achteln, entkernen und in Spalten schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten bräunen.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Nun die Apfelspalten kurz in der Pfanne andünsten und mit dem Cidre, der Sahne ablöschen.

Mit dem Senf, der gekörnten Brühe, den Gewürzen und dem Estragon abschmecken. Das Fleisch in die Soße geben und einige Minuten mitköcheln. Das Mehl mit wenig Wasser anrühren und die Soße damit andicken.

Dazu passen Broccoli mit gerösteten Mandeln und Vollkornreis.