

DAS REZEPT

Pute mit Aprikose

Eine leichte und gesunde Mahlzeit



Frauke Roschkowski

Ganze ab.

Putenfleisch ist fettärmer als andere Fleischsorten und daher für ein leichtes Essen im Sommer hervorragend geeignet. Exotische Früchte und leckeres Sauerkraut runden das

Die Zutaten:

4 Putenschnitzel à 200g, 100g getrocknete Aprikosen, 250g Apfelsaft, 200 ml Gemüsebrühe, 2 Zwiebeln, 1kg Sauerkraut, Salz, Pfeffer, Zucker, Öl

Die Zubereitung:

Die getrockneten Aprikosen in kleine Würfel schneiden und im Apfelsaft einweichen. Zwiebeln schälen und würfeln und andünsten. Das Sauerkraut dazugeben und kochen lassen. Die eingeweichten Aprikosen mit dem Apfelsaft zum Sauerkraut geben und etwa 10 Minuten weiterkochen. Das Aprikosensauerkraut mit Salz und eventuell etwas Zucker abschmecken. Etwas abkühlen lassen.

Die Putenschnitzel mit dem Aprikosensauerkraut wie Rouladen füllen, aufrollen und mit Spießen oder Zahnstochern verschließen. Von allen Seiten kurz anbraten, bis das Fleisch eine braune Farbe hat. Aus der Pfanne nehmen, das restliche Aprikosensauerkraut in die Pfanne geben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Die Putenröllchen auf das Aprikosenkraut legen und mit dem Kraut 15 Minuten garen lassen.

Frauke Roschkowski ist leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum und am Ev.Krankenhaus in Hattingen.
