

Putenpfanne mit dreierlei Kohl

Im Herbst wird die saisonale Küche von Kohl als Beilage bestimmt. Ob Rotkohl, Weißkohl oder Wirsing – mit Hähnchen- und Putenfleisch wird das variantenreiche Gemüse zum köstlichen Genusserlebnis.

► **Sanft wabbert der Frühnebel** über die abgeernteten Felder. Die grünen Blätter an den Bäumen haben ihre Farbe gewechselt und fallen in Gelb-, Rot- und Brauntönen beim kleinsten Windhauch auf die Erde. Es ist Herbst. Hochsaison für Kohl & Co. In diesem Rezept werden gleich dreierlei Kohlsorten – Wirsing, Rot- und Weißkohl – zu einem köstlichen Gericht mit magerer Putenbrust kombiniert. Ingwer, Chili und Koriander verleihen eine pikante Note. Putenfleisch punktet einerseits durch die Vielfalt der Teilstücke mit unterschiedlichen Geschmacksnuancen von mild bis kräftig, andererseits sorgen seine guten ernährungsphysiologischen Eigenschaften dafür, dass wir uns rundum wohl fühlen. Besonders die Putenbrust mit 24 Prozent enthält reichlich Eiweiß. Dieses ist besonders hochwertig: Da es dem menschlichen Körper sehr ähnlich ist, kann es gut für den Aufbau von Muskeln und Organen genutzt werden. Eiweiß ist der Nährstoff, der am nachhaltigsten sättigt. Putenbrust ohne Haut liefert beispielsweise nur ein Gramm Fett pro 100 g. Im Durchschnitt liegt der Fettgehalt von Putenfleisch mit Haut bei weniger als sieben Prozent. Geflügelfleisch enthält viele einfach und mehrfach gesättigte Fettsäuren und hat daher einen günstigen Einfluss auf den Fett- und Cholesterinstoffwechsel. In Putenfleisch sind besonders die Vitamine B₁, B₂, B₆, B₁₂ und Niacin hervorzuheben, die wichtige Funktionen im Stoffwechsel erfüllen. Außerdem enthält Putenfleisch viel Eisen, Zink und Kalium. Nicht nur Putenfleisch, auch die Kohlsorten sind sehr gesund. So ist Rotkohl reich an Vitamin C, Mineralstoffen und Anthocyanen, die das Immunsystem stär-

Tipp

Dieses und andere leckere Rezepte für den Fleischereimbiss finden Sie auch auf unserer Homepage www.fleischerei.de.

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Langkornreis
- 3 EL Rosinen
- 1/2 Bund Petersilie
- 600 g Putenbrust
- 1 Knolle Ingwer
- 2 kleine Chilischoten
- 1 EL Korianderkörner
- 1/2 Wirsing
- 1/2 Weißkohl
- 1/2 Rotkohl
- 1 EL Butterschmalz
- 300 ml Geflügelfond
- 1 EL Speisestärke
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

ken und Entzündungen hemmen. Rotkohl besitzt wenig Kalorien, aber viele Ballaststoffe. Er ist reich an Ascorbin, das sich beim schonenden Erhitzen in Vitamin C verwandelt. Der in der Küche vielseitig verwendbare Wirsing zeichnet sich durch kraus gewellte Blätter aus. Wirsingkohl hat zum Beispiel 31 kcal pro 100 g, enthält wie alle Kohlsorten reichlich Senfölglykoside, besonders viel Chlorophyll, doppelt so viel Eiweiß, Fette, auch Eisen und Phosphor als Weiß- und Rotkohl, ferner Carotine, mehrere B-Vitamine.

Zubereitung

Den Langkornreis unter Zugabe der Rosinen nach Packungsangabe zubereiten.

Petersilie waschen, trocken schütteln und unter den gegarten Reis mischen, warm stellen.

Die Putenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Korianderkörner in einem Mörser zerstoßen. Die drei halben Kohlköpfe zerteilen, vom Strunk befreien und blättrig schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen und das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten, dann herausnehmen.

Ingwer, Chili und Koriander in der Pfanne kurz anrösten, den Kohl hinzufügen und zwei bis drei Minuten anschwitzen. Mit Brühe auffüllen und etwa acht Minuten kochen lassen. Mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Fleisch wieder hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Putenpfanne mit dem Rosinen-Reis servieren. Nährwerte/Portion: circa 551 kcal, 8 g Fett, 67 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß. www.deutsches-gefluegel.de



Pikante Putenstreifen mit einer Kombination aus Wirsing, Weiß- und Rotkohl aus der Pfanne, sind – serviert mit Rosinen-Reis – ein Genuss.