

Zimt-Putenragout mit Dörraprikosen

► **Schlemmen und genießen** steht an Weihnachten und Silvester hoch im Kurs. Darum starten viele Menschen mit dem guten Vorsatz, ein bisschen „abzuspecken“, ins neue Jahr. Kalorienzählen und Entbehrungen müssen dabei nicht sein. Mit lecker-leichten Putengerichten ist es einfach, gesundheits- und figurbewusst zu essen und sich ausgewogen zu ernähren. So liefern 100 g Putenbrust nur 1 g Fett, während Putenkeule durchschnittlich 4 g Fett pro 100 g enthält. Wichtiger als die Menge ist die Qualität des Fettes. Hier punktet Putenfleisch durch seine wertvolle Fettsäurenzusammensetzung mit einem geringen Gehalt an unerwünschten gesättigten Fettsäuren und den reichlich vorhandenen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Das hochwertige Eiweiß in Putenfleisch kann besonders gut zum Aufbau von Körpereiwweiß genutzt werden und macht außerdem lange satt. B-Vitamine und die Mineralstoffe Eisen, Kalium und Zink geben Stoffwechsel, Sauerstofftransport, Wasserhaushalt und dem Immunsystem den nötigen Schwung.

Durch eine bunte Mischung von Putenfleisch mit weiteren frischen Zutaten bekommt der Körper alle Nährstoffe, die er täglich braucht. Besonders beliebt in der leichten Küche sind schnelle Gerichte mit Putenstreifen oder -würfeln aus Brust oder Keule, die mit reichlich Gemüse kombiniert werden. Zum Beispiel zeigt das fruchtig-cremige Ragout aus Zwiebeln und Dörraprikosen mit leichter Zimtnote, wie lecker und gesund Abnehmen sein kann. Denn Trockenobst ist eine reiche Vitamin- und Mineralstoffquelle. Den nötigen Pepp erhält das Gericht durch Zimt, das eines der ältesten Gewürze ist und angeblich schon 3000 v. Chr. in China angewandt wurde.

Achten Sie darauf, nur Putenfleisch mit DDD-Herkunftsnachweis zu verwenden. Das gewährleistet, dass

das Geflügel unter Einhaltung spezieller Erzeugungsanforderungen in Deutschland geschlüpft ist, tiergerecht aufgezogen und unter strengen Qualitäts- und Sicherheitsstandards verarbeitet wurde.

Zubereitung

Das Putenfleisch kalt abspülen, trockentupfen und in 2 cm × 2 cm große Würfel schneiden. Die roten Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin rundum fünf Minuten goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Die roten Zwiebeln im verbliebenen Öl in der Pfanne unter Rühren andünsten. Die Aprikosenmarmelade mit der Geflügelbrühe verrühren und zusammen mit dem Weißwein zugießen. Das Fleisch wieder zusammen mit dem Lorbeerblatt und der Zimtstange in den Fond geben, aufkochen lassen. Mit Salz würzen und das Fleisch bei sanfter Hitze zugedeckt 10 bis 15 Minuten dünsten.

Inzwischen die getrockneten Aprikosen halbieren. Petersilie und Dill waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und feinschneiden.

Die halbierten Aprikosen zum Ragout dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze noch etwa zwei bis drei Minuten kochen lassen. Mit Pfeffer würzen.

Das Lorbeerblatt und die Zimtstange mit Hilfe einer Gabel entfernen. Die gehackten Kräuter mit dem Schmand unter das Gericht rühren und dieses mit Kartoffelpüree servieren.

Nährwerte pro Portion: circa 310 kca., 13 g Fett, 21 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß. www.deutsche-pute.de

Vorbei die Schlemmerei, jetzt wird abgespeckt – das zumindest nehmen sich viele Ihrer Kunden fürs neue Jahr vor. Empfehlen Sie ihnen deshalb in der Heißen Theke zum Beispiel ein Putenragout mit Zwiebeln, Dörraprikosen und Zimt. Es hat wenig Kalorien und der Hauch von Zimt verleiht dem Gericht mit der fruchtigen Note ein würziges Aroma.

Tipp

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

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Putenkeule, ausgelöst ohne Haut
- 2 rote Zwiebeln
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Aprikosenmarmelade
- 100 ml Geflügelbrühe
- 75 ml trockener Weißwein
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 Zimtstange
- Salz
- 150 g getrocknete Aprikosen
- 1 TL Zitronensaft
- schwarzer Pfeffer
- je 1 Bund Petersilie und Dill
- 1 EL Schmand



Mit dem kalorienarmen Putenragout mit Zwiebeln, Dörraprikosen und Zimt starten Ihre Kunden fit ins neue Jahr.