

Asia-Putenpfanne by Nelson Müller

Nelson Müller, Spitzenkoch aus Essen, hat abwechslungsreiche Rezepte mit deutscher Pute kreiert. Die Asia-Putenpfanne mit frischem Paprika, Chinakohl und Sojasprossen ist eines davon.

Tipp

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

► **Ob asiatische, afrikanische, französische oder deutsche Küche** – Nelson Müller kombiniert, probiert und variiert. Sein Credo: Das Ergebnis muss stimmen. Und dass es stimmt, zeigt auch der Erfolg mit seinem Restaurant „Schote“ in Essen. Geboren in Ghana als Sohn eines Botschaftsangehörigen ist Nelson Müller viel in der Welt herumgekommen und hat unter anderem in London, Rom, Ghana und Deutschland gewohnt. Dieser vielfältige Einfluss ist auch in seiner außergewöhnlichen Küche zu spüren. Für asiatische Gerichte, die im Wok zubereitet werden, nimmt der talentierte Koch, der auch eine Kochschule in Essen betreibt, gerne das weiße, milde Fleisch der Putenbrust. Dieses bietet den Vorteil, dass es trotz eines niedrigen Fettgehalts sehr zart und daher schnell durchgegart ist. Doch nicht nur der Geschmack des Putenfleisches überzeugt den Spitzenkoch, auch die „inneren Werte“ weiß er zu schätzen: Der hohe Anteil an hochwertigem Eiweiß – so stecken 24 g des lebensnotwendigen Proteins in 100 g Putenbrust – ist unabdingbar für kraftvolle Muskeln. Zudem hat Putenfleisch einen sehr geringen Fett- und Kaloriengehalt und sättigt lange. B-Vitamine und die Mineralstoffe Eisen, Kalium und Zink sorgen dafür, dass Stoffwechsel, Sauerstofftransport, Wasserhaushalt und das Immunsystem bestens funktionieren und geben so den richtigen Schwung.

Zutaten für 4 Personen

- 600 g Putenbrust
- 150 g rote Paprika
- 150 g grüne Paprika
- 250 g Chinakohl
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Sesamöl
- 100 g Sojasprossen
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL gehackter Ingwer
- Salz
- 3 EL Chilisauce
- 2 EL Austernsauce
- 125 ml Geflügelfond
- Koriander

Neben der Phantasie und dem Einfallsreichtum, Lebensmittel immer wieder neu zu kombinieren und kulinarisch neue Wege zu beschreiten, sind die richtigen Zutaten der Garant für den Erfolg von Nelson Müller. Dabei spielt die Qualität und Regionalität der Lebensmittel für ihn persönlich eine große Rolle. „Wenn es nur irgendwie geht, dann kaufe ich heimische, regionale Ware. Für Obst und Gemüse habe ich spezielle Höfe, die mir die Ware liefern und beim Kauf von Putenfleisch vertraue ich auf die ‚Ds‘ auf der Verpackung.“ Die „Ds“ garantieren, dass das Geflügel in Deutschland unter Einhaltung spezieller Erzeugungsanforderungen geschlüpft ist, in heimischen Betrieben sachkundig und tiergerecht aufgezogen und unter strengen Qualitäts- und Sicherheitsstandards verarbeitet wurde.

Zubereitung

Paprika vierteln, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Chinakohl waschen, putzen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Putenbrust quer zur Faser in Streifen schneiden. Pfanne mit Sesamöl erhitzen und Putenbrust bei starker Hitze anbraten, Paprika hinzugeben und circa drei bis vier Minuten mitbraten. Sojasprossen, Chinakohl und Knoblauch darunter mischen. Abschließend mit Curry, Kurkuma, Ingwer und Salz abschmecken. Chili-, Austernsauce und Geflügelfond hinzugeben und leicht einkochen lassen. Nach Belieben frischen Koriander hinzugeben.

Nährwerte pro Portion: circa 337 kcal, 16 g Fett, 7 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß.

www.deutsches-gefluegel.de



Spitzenkoch Nelson Müller hat mit der Asia-Putenpfanne ein Gericht kreiert, dessen gesunde, frische Zutaten schnell zubereitet sind.