

Andi & Alex Evergreens

Rezept von Alexander Fankhauser

Putenspieße mit Apfel-Lauchgemüse

20 Minuten (ohne Stehzeit)/leicht



Zutaten für 4 Personen

300 g Putenbrust, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Sherry, 1 EL Sojasauce, 4 EL Erdnussöl, 20 g geschälter Ingwer, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, 3 Granny Smith-Äpfel (geschält und in 2 x 2 cm-Würfel geschnitten), 1 Stange Lauch, 1 TL Zucker, 2 EL Apfelessig, Salz, Pfeffer, frisch geriebener Kren, 1 EL gehackte Pistazien.

Zubereitung

Zitronensaft, Sherry, Sojasauce, geriebenen Ingwer und 1 EL Erdnussöl mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer verrühren. Die Putenbrust in 6 Schnitzel schneiden und dünn klopfen. In die Marinade legen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Den Lauch putzen und in Ringe schneiden. Die Äpfel in etwas Öl scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen. Den Lauch im restlichen Bratfett 2 bis 3 Minuten dünsten. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Die Äpfel wieder zugeben und mit Essig, Salz, Pfeffer sowie frisch geriebenem Kren abschmecken.

Die Schnitzel aus der Marinade nehmen und wellenartig auf die Holzspieße stecken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin 5 bis 6 Minuten braten. Die restliche Marinade zu den Spießern gießen und kurz ziehen lassen. Mit dem Apfel-Lauch-Gemüse auf Tellern anrichten und mit gehackten Pistazien bestreuen.