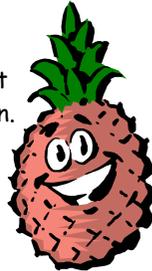


Geschnetzeltes, Indische Art

für 2-3 Personen

500	g	Putenbrustfilet (In Streifen ca 3 cm lang, 1cm breit schneiden)
2	EL	Öl oder Pflanzenfett
1-2	St.	Zwiebel, geschnitten in kleine Würfel
200	g	Ananas, frisch oder aus der Dose kleingewürfelt
1	St.	Banane, längs vierteln und in Scheiben schneiden.
2	TL	Curry-Pulver (kann aber auch mehr sein)
2	TL	Hühnerbouillon
0,25	l	Wasser oder den Ananassaft aus der Dose
250	g	Langkorn-Reis im Beutel (2 Stück)



sowie Salz, Pfeffer, Paprika scharf und Curry zum Abschmecken. (Mondamin, falls die Sauce zu flüssig geworden ist)

Zubereitung, einfach genial und vielseitig:

Zwiebel schneiden und glasig mit Öl anbraten. Das klein geschnittene Putenfleisch dazugeben und mitbraten bis es braune Farbe bekommen hat. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.

In die Pfanne Ananasstückchen zugeben, wer es süß liebt, mitsamt dem Ananassaft, andernfalls die Hühnerbrühe mit 0,25 l Wasser zugeben. Die Bananen dazu und kurz aufkochen, dann aber gleich die Wärme etwas reduzieren. Danach gleich das bereits angebratene Putenfleisch dazu geben.

Mit Curry, Pfeffer, Salz und Paprika würzen. Das Ganze ca. 10 min offen kochen lassen, dann abschmecken / nachwürzen.

Ist die Sauce zu flüssig, mit etwas Mondamin abbinden (zugeben) und noch mal aufkochen lassen. Ist zu wenig Sauce da, mit etwas Hühnerbouillon oder Ananassaft verlängern. Etwas Wasser zugießen ist auch erlaubt. Aber dann nochmal abschmecken ggf. nachwürzen.

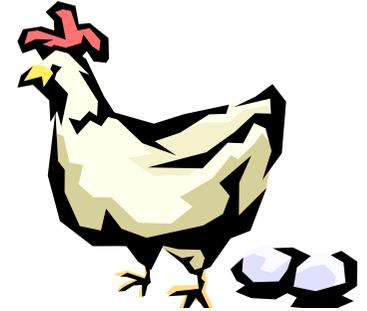


Servieren Sie Reis dazu.
Probieren Sie es aber auch mal mit Nudeln.

Gekocht am 10.12.2007 bei Christine

Nach dem Essen ein schönes Eisler!

Geflügel Infos



Sagt der Hahn zum Huhn: "Wie möchtest Du Dein Ei heute?"

INFO über Eier

Seit dem 1. Januar 2004 gelten EU-einheitliche Kennzeichnungs-codes für Eier.

Anhand des Stempels auf jedem Ei ist klar zu erkennen, aus welcher Haltungform und aus welchem Land die Ware kommt: Die erste Ziffer kennzeichnet die Art der Legehennen-Haltung: Die Nummern 0 bis 3 geben an, ob das Ei aus Öko- (0), Freiland- (1), Boden- (2) oder Käfighaltung (3) stammt. Der folgende Buchstabencode ist die Länderkennung für das Herkunftsland. In Deutschland erzeugte Eier tragen den Aufdruck DE. Andere Länderkennungen sind zum Beispiel AT (Österreich) BE (Belgien) oder NL (Niederlande). Die folgende mehrstellige Nummer dient zur Identifizierung des Betriebes und somit der Rückverfolgbarkeit der Eier bis in den Hühnerstall.

Eier werden in Gewichtsklassen eingeteilt. Die kleinste der Größe S wiegen bis 53 Gramm. Mittlere der Klasse M liegen zwischen 53 und 62 Gramm; große der Klasse L wiegen 63 bis 72 Gramm. Und alle Eier, die schwerer als 73 Gramm sind, kommen ganz klar in die XL-Klasse.