

Trutenbrustwürfel mit frischer Ananas, Koriander und Limette

| | |
|---------------|------------|
| Kategorie | Geflügel |
| Geographisch | asiatisch |
| Rezept für | 4 Personen |
| Schwierigkeit | Lehrling |
| Zubereitung | 15 Minuten |



Dies ist ein äusserst schmackhaftes und schnelles Rezept für die Liebhaber der leichten, asiatischen Küche.

Mise en place

1 reife, goldgelbe Ananas

500 g Trutenbrust

Salz, schwarzer Pfeffer

2 grosse Zwiebeln

2 EL Olivenöl zum Braten

1 grosse Limette

1 TL brauner Zucker (weisser geht auch)

2 TL Milerb-Chili

2 TL Milerb-Koriander

4 EL milde Sojasauce

Zubereitung

Den Strunk entfernen und die Ananas der Länge nach gosszünftig schälen. Danach halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese je nach Grösse der Ananas dritteln oder vierteln, damit mundgerechte Stücke entstehen. Diese kongruent übereinander legen und den Mittelstrunk abschneiden, zur Seite stellen. Den Ofen auf 80° C erwärmen, eine Schüssel hineinstellen.

abspülen, trockentupfen und in mundgerechte, dreieckige Häppchen schneiden.

Das Fleisch von beiden Seiten kräftig würzen.

schälen und der Länge nach in 8 oder 16 Streifen teilen - sie dürfen aussen ruhig 2 cm breit sein.

am Besten im Wok oder in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Das Trutenfleisch in der Pfanne von allen Seiten etwa 4 Minuten lang goldbraun anbraten, dann im Ofen warmstellen. Die Fleischbratenpfanne zur Seite stellen.

Die Limette auspressen und mit dem Zucker und den restlichen Zutaten verrühren.

Nun die Zwiebelstreifen im Fleischbratensaft bei mittlerer Hitze anbraten, zwischendurch immer wieder umrühren. Nach 3 Minuten die Ananas dazugeben, und alles weitere 2 Minuten Farbe annehmen lassen.

Das Fleisch wieder aus dem Ofen nehmen und zurück in die Pfanne geben, alles miteinander vermischen und die Sauce darübergiessen. Nochmals kurz erhitzen und umrühren, bis der Zucker sich vollständig aufgelöst hat und in vorgewärmten Schüsselchen servieren. Dazu passt Parfum- oder Basmatireis.