



Putenbrust mit fruchtigem Spitzkohl und Süßkartoffel

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Spitzkohl	600 g
Ananas	200 g
Gemüsebrühe	200 ml
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Öl	2 EL
Putenbrustfilet	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Süßkartoffeln	2 St.
Essig	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf, große Pfanne, grobe Reibe

1. Spitzkohl waschen, vierteln, Strunk entfernen und Blätter in dünne Streifen schneiden. Enden der Ananas oben und unten entfernen, Ananas aufrecht hinstellen und Schale abschneiden. Ananas grob in eine Schüssel reiben.
2. In einem Topf Brühe auf mittlerer Stufe erhitzen, Spitzkohl darin ca. 7 Min. dünsten und dabei gelegentlich umrühren. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Putenfleisch waschen, trocken tupfen, salzen und im Öl von beiden Seiten je ca. 2 Min. anbraten. Danach auf mittlere Stufe herunterstellen, Zitronensaft zugeben und weitere ca. 6 Min. garen. Dabei gelegentlich wenden. Mit Pfeffer würzen.
4. Süßkartoffeln waschen, schälen und in ca. 2 cm große Stücke würfeln. Süßkartoffeln mit Salzwasser bedeckt in einem Topf aufkochen und anschließend ca. 5 Min. garen. Geriebene Ananas, Knoblauch und 1 EL Essig zum Spitzkohl geben und ca. 5 Min. erhitzen. Süßkartoffeln abgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und anrichten.
5. Spitzkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten. Putenfleisch portionieren, auf den Spitzkohl legen und mit Süßkartoffeln servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	453 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	7 g