

Putenbrust mit Mango, Kürbis und ...

Notizen:

roten Linsen!

Das etwas andere Gericht zur Abwechslung.

1. Linsen in kochendem Wasser 6 bis 8 Min. garen. Kürbis waschen, putzen, entkernen, Kürbis in Spalten schneiden, Spalten in dünne Scheiben schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein lösen und in Würfel, ca. 2 x 2 cm schneiden.

2. Putenfleisch unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und in Würfel, ca. 3 x 3 cm schneiden. Die inzwischen gegarten Linsen abgießen und abtropfen lassen.

3. Öl in einer möglichst großen Pfanne erhitzen. Fleisch unter Wenden ca. 3 Min. kräftig anbraten. Kürbis zugeben und weitere 3 bis 4 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Linsen hinzugeben. Brühe zugießen und bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. köcheln lassen.

4. Koriander waschen, trocken schütteln und bis auf ein paar Blättchen zum Garnieren, grob hacken. Mango und Koriander in die Pfanne geben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Koriander garnieren.

Tipp:

Wenn das Gericht durch den Kürbis etwas trocken werden sollte, fülle ich es mit Weißwein auf. Das ergibt eine leckere Sauce.

Zutaten:

600 g Putenbrustfilet,
450 g Hokkaido-
Kürbis,
1 reife Mango
ca. 500 g
150 g rote Linsen,
4 EL Öl,
200 ml Gemüse-
brühe,
1/2 Bund Koriander,
Salz und Pfeffer