

Putenbrust mit Mangowürfeln

Fleisch-Gerichte » Puten » Pute & Obst

Zutaten (2-3 personen)

- » 1 kl. Mango
- » 250g Putenbrust/-brüste
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 3EL Öl
- » 1EL Zucker
- » 1 Pk. Fix für Puten-Geschnetzeltes

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Rezept-Foto



Zubereitung

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Putenbrustfilet würfeln und in 2EL heißem Öl goldbraun braten. Filet herausnehmen und warm stellen.

2. Gewürfelte Zwiebel und durchgepresste Knoblauchzehe in der Pfanne in 1EL heißem Öl anbraten. 1EL Zucker zugeben, karamellisieren lassen und Mangowürfel zugeben.

3. 250ml Wasser dazugießen und Knorr Fix für Puten-Geschnetzeltes einrühren. Unter Rühren aufkochen und bei schwacher Hitze 2min kochen lassen. Fleisch wieder zugeben und in der Sauce erwärmen.

Dazu schmeckt Reis.

Nährwerte: 404kcal/E33g/F17g/KH28g pro Portion

angelegt am: 05.07.2003

Rezept-Nr: 435

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke