

mehr Rezepte hier:
www.gartenbau-in-thueringen.de/qr/rezepte



Natürlich gesund

Mehr Informationen unter: www.gartenbau-in-thueringen.de

mit Aprikosen aus Thüringen



Landesverband
Gartenbau
Thüringen e.V.

+ fördern die Verdauung

sie enthalten jede Menge Mineralien z.B. Kalium, Eisen, Vitamin B1, B2, Vitamin C, Kalzium und Phosphor

+ sind gut für Haut und Augen

Provitamin A (Carotin) kann der Körper in Vitamin A umwandeln

Aprikosen – was steckt drin?



Truthahnbrust mit Aprikosensauce

Zutaten für 4 Portionen:

1,2 kg Truthahnbrust, 2 EL pürierte Aprikosen oder ersatzweise Aprikosenkonfitüre, 1 EL grober Senf, 1 EL Sojasauce, 1 TL frisch geriebener Ingwer, Salz, Frisch gemahlener Pfeffer, Cayennepfeffer
2 EL Speiseöl z.B. Raps, 1/4l Weißwein, 1/8l Hühnerbrühe,
2 EL Sauerrahm

Die Truthahnbrust waschen und trockentupfen. Aprikosenpüree, Senf, Sojasauce und Ingwer verrühren, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und das Truthahnfleisch damit bestreichen. In eine Schüssel legen und zugedeckt 2–3 Stunden marinieren. Den Backofen auf 160°C vorheizen. Das Truthahnfleisch aus der Schüssel nehmen und die Marinade abstreifen. Das Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Temperatur von allen Seiten anbraten, mit dem Wein aufgießen und auf der mittleren Schiene des Backofens 75 Minuten braten. Dabei immer wieder mit der Marinade und dem Bratfond begießen. Anschließend das Fleisch herausnehmen und warm halten. Den Bratfond mit der Hühnerbrühe aufgießen und einige Minuten köcheln lassen. Danach den Sauerrahm unterrühren und die Sauce einkochen lassen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und die Sauce getrennt dazu reichen.