

GESUND UND LECKER FESTTAGSMENÜ



Hauptspeise:

FRUCHTIGE PUTENSPIESSE MIT GRANATAPFELSAUCE UND MÖHRENSPÄTZLE

ZUTATEN (für 4 Personen)

- ca. 10 getrocknete und entsteinte Pflaumen
- 1 Stange Lauch
- 4 dünne Putenschnitzel
- ca. 10 lange Holzspieße
- Salz & Pfeffer
- 3 EL natives Olivenöl zum Anbraten
- 1 Granatapfel
- 4 Pflaumen
- 400 ml Geflügelfond
- 2 Möhren
- 500g Mehl
- 200ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 6 Eier

ZUBEREITUNG

Für die Spätzle: Die Möhren waschen, schälen und fein reiben. Die geriebenen Möhren mit dem Mehl, den Eiern, etwas Pfeffer und Salz verrühren.

Das Mineralwasser hinzugeben und mindestens 5 Minuten auf höchster Stufe rühren. Den Spätzleteig 20 bis 30 Minuten ruhen lassen, damit das Mehl quellen kann. Salzwasser aufkochen und den Spätzleteig mit einem Spätzlehobel in das Salzwasser hobeln.

Sobald die Spätzle an die Wasseroberfläche steigen sind sie fertig und können mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser genommen werden.

Für die Putenspieße: Den Lauch waschen, putzen und ggf. die äußeren Blätter entfernen und wegwerfen. Blätter vom Lauch abziehen und den hellgrünen Teil in ca. 10 cm große Stücke schneiden.

GESUND UND LECKER FESTTAGSMENÜ



Hauptspeise:

FRUCHTIGE PUTENSPIESSE MIT GRANATAPFELSAUCE UND MÖHRENSPÄTZLE

FORTSETZUNG ZUBEREITUNG

Die Putenschnitzel flach ausbreiten und mit einem breiten Messer o.ä. noch etwas flacher streichen.

Die Lauchstücke auf die Putenschnitzel legen und wie eine Roulade aufrollen. Mit mehreren Holzspießen aufspießen und in ca. 2 bis 3 cm dicke Scheiben schneiden. Je eine getrocknete Pflaume vor und hinter der „Putenschnecke“ aufspießen. Die Putenschnecken von beiden Seiten salzen und pfeffern. Öl in die Pfanne geben und die Spieße bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten.

Für die Sauce: den Granatapfel teilen und die Kerne herauskratzen. Die Pflaumen waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Pflaumenstücke und die Granatapfelkerne mit etwas Öl in eine beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer Hitze köcheln. Mit Geflügelfond aufgießen und bei niedriger Hitze so lange reduzieren, bis die Sauce sämig wird. Nach Wunsch die Sauce vor dem Servieren noch durch ein feines Sieb passieren.