

■ REZEPT DES MONATS - MÄRZ



Foto: iStockphoto | edoneil

Hühnerbrustfilet mit Ananas

Zutaten für 4 Personen

ca. 500 g	geputzte Ananas
500 g	Hühnerbrustfilet
1 Bund	Frühlingszwiebel
150 ml	Milch (1,5%)
3 EL	Olivenöl
	Salz
1-2 TL	Currypulver

- Hühnerbrust in Würfel schneiden, Ananas klein und die Frühlingszwiebel in Streifen schneiden
- im Olivenöl das Fleisch nur kurz anbraten
- die Frühlingszwiebeln und die Ananas in die Pfanne geben, anbraten und ca. 5 -10 min. bei geringer Temperatur garen
- alles aus der Pfanne nehmen, den Bratensaft auffangen
- den Curry in der Pfanne kurz angehen lassen, den Bratensaft und die Milch dazugeben, salzen und mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen
- dann Fleisch, Ananas und Frühlingszwiebeln dazu geben, ein paar Minuten heiß ziehen lassen und servieren

Dazu passt Reis.

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED - Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	290	1,5	9 g	32 g

Tipps:

Die positive Wirkung der Ananas auf unsere Gesundheit ist u.a. auf den Gehalt des Verdauungsenzyms Bromelain zurückzuführen.

Es hilft bei der Verdauung von Eiweißstoffen.

Nach einem Fisch- oder Fleischgericht wirkt Ananas so hervorragend gegen Völlegefühl.

Probieren Sie einmal kurz angebratene Ananas mit ein wenig Zucker und Zimt zu Naturjoghurt!