Artikel vom 24.09.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 06:36 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/karottenpueree-mit-orientalischem-putengeschnetzeltem

Karottenpüree mit orientalischem Putengeschnetzeltem



Foto: Kathrin Fries

Zutaten (für 2 bis 3 Personen):

Püree:

700 g Karotten,

1 rote Zwiebel,

1 EL neutrales Pflanzenöl,

250 ml Mandarinensaft,

50 ml Rotweinessig,

2 TL Dattelsirup,

¼ TL Salz,

¼ TL roter Pfeffer,

2 Lorbeerblätter,

¼ TL Ingwerpulver,

¼ TL gemahlener Kardamom,

¼ TL gemahlener Zimt.

Fleisch:

350 bis 400 g Putengeschnetzelte,

2 EL Tapiokastärke,

1 EL Baharat-Gewürzmischung,

¼ TL Salz;

2 EL Öl,

250 ml kräftiges dunkles Bier,

Pfeffer,

eventuell gekörnte Brühe,

Chilipulver und/oder Knoblauchgranulat.

Zubereitung: Für das Püree die Karotten schälen und klein würfeln, die Zwiebel pellen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, dann die Gewürze zugeben und mit anbraten. Mit Essig und Saft ablöschen, den Dattelsirup einrühren und die Karottenstücke dazugeben. Mit geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis diese weich sind, dann pürieren und gegebenenfalls mit zusätzlichem Saft auf die gewünschte Konsistenz bringen.

Für das Fleisch Stärke, Baharat und Salz in einer Schüssel mischen und das Putengeschnetzelte darin schwenken, bis alles gut ummantelt ist. Das Öl in einer Pfanner erhitzen, das Fleisch darin bei mittlerer Hitze kross braten, dann mit dem Bier ablöschen und je nach Größe der Fleischstücke etwa 10 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und nach Wahl Chili, Knoblauch und Brühe abschmecken.