

# Puten-Geschnetzeltes, Ananas in Soja-Soße, Gurkensalat

Für zwei Personen

**Für das Putengeschnetzelte:**

500 g Putenbrust	1 Ananas	2 Knoblauchzehen
2 cm Ingwer	2 EL süße Sojasauce	2 EL geräuch. Sojasauce
2 EL dunkle Sojasauce	Mango-Currypulver	1 TL Chiliöl
Öl		

**Für den Zartweizen:**

250 g Zartweizen

**Für den Gurkensalat:**

1 Salatgurke	150 ml Sahne	1 TL m.-scharfer Senf
2 EL Kräuternessig	1 EL Sonnenblumenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

**Für das Putengeschnetzelte:**

Das Putenfleisch waschen, trocknen und gleichmäßig in dünne Streifen schneiden. Ananas schälen und grob würfeln. Ingwer und Knoblauch schälen bzw. abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Öl mit etwas Chiliöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch hineingeben, kurz anbraten und die Ananas untermischen. Das Ganze einige Minuten braten lassen. Ingwer und Knoblauch hinzugeben und kurz mitbraten.

Dann das Currypulver einstreuen und ebenfalls kurz mitrösten. Die drei verschiedenen Sojasaucen je nach Vorliebe mehr oder weniger dazugeben und kurz erhitzen.

**Für den Zartweizen:**

Zartweizen etwa 10 Minuten in Wasser garen.

**Für den Gurkensalat:**

Gurke in Scheiben schneiden. Gurkenscheiben mit salzen, gut durchmischen und 10-15 Minuten Wasser ziehen lassen. Dann mit den Händen ausdrücken oder in einem Tuch trockenpressen.

Sahne, Senf, Kräuternessig und Sonnenblumenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gurkenscheiben mit dem Dressing vermengen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kurz vor dem Servieren mit Schnittlauch garnieren.

Andrea Albrecht am 01. September 2025