

Rahmgeschnetzeltes mit Ananas

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Geflügelfilet (Pute oder Hähnchen)
1	Zwiebel
½	Ananas
400 g	Sahne
	Salz, Pfeffer, Curry und Paprikagewürz
	Rapsöl zum Anbraten

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Das Fleisch in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten.
- Die halbe Ananas schälen und würfeln.
- Die Zwiebel putzen, klein schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben.
- Das Geschnetzelte mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen.
- Mit etwas Wasser ablöschen.
- Die Ananasstücke mit in die Pfanne geben und kurz mitkochen.
- Sahne zugeben und nach Geschmack mit Curry würzen.

Tipp:

Wer mag, kann noch etwas Gemüse dazugeben wie z.B. Paprika- oder Zucchiniwürfel, Pilze oder Zuckerschoten.

Dazu wird Reis gereicht.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 400 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
496 kcal	42,4 g	19,3 g	9,81 g	126 mg