

Zutaten:

500g Putenbrust
150g Brokkoli
2 Karotten
½ Stange Lauch
1 Paprika
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Dose Ananas in Stücke
Ca.50ml Balsamico Essig
700ml Hühnerbrühe Instand
70g Tomatenmark
2 EL Worcestersauce
1EL Zitronen Öl
3EL Sonnenblumenöl
2 EL Worcestersauce
1EL Mehl
1 TL Salz
Pfeffer, Paprika edelsüß, Paprika scharf, Curry



So funktioniert es!

Putenbrust in mundgerechte Streifen schneiden
 Zwiebel grob würfeln und Knoblauch fein hacken und zum Fleisch geben
 Das Fleisch mit viel Paprika, Curry, 1 TL Salz und etwas Pfeffer würzen
 Zum Fleisch das Zitronenöl, Worcestersauce, 1EL Sonnenblumenöl, 10ml Balsamico Essig geben und alles kräftig mischen.

So geht es weiter!

Karotten schälen und in Würfel schneiden
 Paprika entkernen und in längliche Stücke schneiden
 Große Brokkoli Rosen halbieren.
 Lauch in 0,5 - 1cm breite Ringe schneiden
 700ml Hühnerbrühe richten.
 Das Gemüse in den Ofenmeister geben und etwas Hühnerbrühe (100ml) dazu geben.
 Das gewürzte Fleisch auf dem Gemüse verteilen.

Ab in den vorgeheizten Ofen!

Den Deckel aufsetzen und bei 230C für 35 Minuten in den Ofen geben.

Zeit für die Soße!

In einem Topf 2 EL Sonnenblumenöl erhitzen und darin 70g Tomatenmarke etwas anrösten
 Wenn das Tomatenmark am Topfboden ansetzt 2EL Hühnerbrühe dazu geben.
 Sofort 1 EL Mehl einstreuen und kräftig anrösten
 Es entsteht ein grober Klumpen
 Diesen Mehl - Tomaten Klumpen ca. 3 Minuten bei ständigen rühren garen.
 Mit ca. 300ml Hühnerbrühe ablöschen
 Kräftig rühren bis sich der Klumpen in einen Brei verwandelt
Wichtig: es entstehen keine Klümpchen in der Soße, wenn das Tomaten-Mehl Gemisch lange genug gegart wird
 Die restliche Brühe und den Saft der Ananas dazu geben, einmal aufkochen.
 Mit ca. 30 - 40ml Balsamico Essig, Salz und Pfeffer süß - sauer abschmecken

So geht es weiter!

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen
 Die Soße in den Ofenmeister zum Fleisch geben
 Die Ananas und Paprikastücke unterheben
 Für weitere 15 – 20 Minuten mit Deckel in den Ofen geben.
 Nach dieser Zeit alles einmal umrühren.
 Mit Reis servieren

Guten Appetit!

Zusatz: Da wir gerne viel Ananas wollen habe ich 2 Dosen Ananas genommen, dann wird es aber gewaltig eng im Ofenmeister