

Puten- Aprikosen- Gulasch



500 g Broccoli

2 rote Paprikaschoten

500 g Putenfleisch

8 Aprikosenhälften aus der Dose sowie ca. 10 EL des Dosensaftes

ca. 4 TL Soßenbinder

Salz und Pfeffer, eine Hand voll Mandelblätter

200 g Nudeln

1/8 Liter Wasser mit etwas Salz zum kochen bringen und den geputzten und in Röschen geteilten Broccoli darin garen (ca. 5 Minuten), dann mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, beiseite stellen und das Kochwasser aufbewahren.

Die Paprika putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, das Putenfleisch würfeln. Paprika und Putenfleisch in einer Pfanne anbraten und würzen, mit dem Broccoli-Kochwasser aufgießen.

Aprikosen in Spalten schneiden und mit dem Aprikosensaft zum Gulasch hinzugeben. Alles zusammen köcheln lassen und mit dem Soßenbinder abbinden. Broccoli und Mandeln hinzugeben, abschmecken und auf den gekochten Nudeln servieren. Schmeckt auch mit Reis oder Kartoffeln.

Guten Appetit!