

ENTDECKEN SIE...

# Ingwer



---

*Rezept auf der Rückseite*



# Ingwer-Putensteaks

## Für 4 Personen

30g frischer Ingwer  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt · schwarzer Pfeffer · 4 EL Sojasauce  
4 Putenmedaillons  
1 Spitzkohl (ca. 500g)  
150g Kirschtomaten  
5 EL Öl · Salz · Pfeffer  
2 EL gehackte glatte Petersilie

## So geht's

Ingwer schälen und fein reiben, mit Knoblauch, Pfeffer und Sojasauce mischen. Putenmedaillons mit der Mischung einreiben und 1/2 Std.

im Kühlschrank marinieren. Spitzkohl putzen, vierteln, den harten Strunk entfernen. Den Kohl in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen und trocknen.

3 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch trockentupfen, die Marinade aufbewahren. Fleisch von beiden Seiten 1–2 Min. scharf anbraten und in eine Auflaufform setzen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 12–17 Min. garen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Spitzkohl darin 3–4 Min. unter Rühren anbraten.

Die Marinade und die Tomaten zum Spitzkohl geben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Fleisch und der Petersilie anrichten.



VERFÜGBARKEIT  
GANZJÄHRIG

## WISSENSWERTES



Der stark verzweigte Ingwer ist innen hellgelb mit leicht faserigem Fruchtfleisch. Manchmal ist auch eine leichte hellviolette Färbung möglich. Sein Geschmack ist würzig-zitronig mit einer frischen wärmenden Schärfe.



Seine Heimat sind die tropischen Regenwälder Ostasiens. Später wurde er in Indien als Gewürz und Heilpflanze kultiviert. Heute kommt Ingwer aus Peru, Indien, der Dominikanischen Republik und Brasilien.



Ungeschält hält sich eine frische Ingwerknolle mehrere Wochen im Kühlschrank. Geschälte Knollen kann man mit trockenem Sherry übergießen, damit sie frisch und saftig bleiben.



Ingwer enthält Vitamine und Mineralstoffe sowie sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe und ätherische Öle.



Die Zubereitung ist sehr einfach: ein Stückchen von der Knolle abbrechen und die Haut abschaben. Das Fruchtfleisch wird gerieben, in dünne Scheiben oder in kleine Würfel geschnitten.