

PUTENMEDAILLONS MIT APFEL-ZWIEBEL-CHUTNEY

Für 2 Personen | Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

ZUTATEN:

Für den Medaillons:

- 300 g Putenfilet
- 1 TL Rapsöl
- Salz & Pfeffer
- 1 TL getrockneter Thymian oder Rosmarin

Für das Chutney:

- 1 Apfel (säuerlich, z. B. Boskoop)
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 TL Honig
- 1 TL Apfelessig
- 1 Prise Zimt
- etwas Wasser



ZUBEREITUNG:

1. Das Putenfilet in dicke Medaillons schneiden
2. Die Putenmedaillons mit den Gewürzen einreiben und in einer Pfanne mit dem Öl von beiden Seiten scharf anbraten (je Seite ca. 3–4 Min je nach Dicke).
3. In Alufolie oder im Ofen warm halten.
4. **Für das Chutney** die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in wenig Öl glasig dünsten. Den Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Apfelwürfel hinzugeben und mit Honig & Essig ablöschen.
5. Mit Zimt verfeinern und bei kleiner Hitze köcheln, bis es weich & sämig ist (ca. 10 Min).
6. Medaillons mit dem warmen Chutney servieren – dazu passen Kartoffelpüree oder Kürbisspalten!



WARUM GEEIGNET BEI MORBUS WILSON?

- Pute ist **kupferarm & sehr gut verträglich**, ideal bei Eiweißbedarf
- Apfel & Zwiebel enthalten **nur minimale Mengen Kupfer**
- Fruchtige Komponenten regen den Appetit an, ohne zu belasten
- Kein Alkohol, keine Fertigsoßen, **keine riskanten Zusätze**