

Dörrfrüchtesauce



Zubereitungszeit

20 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 170 kcal

Eiweiss: 3 g

Fett: 8 g

Kohlenhydrate: 22 g

Zutaten für 4 Portionen

100 g	gemischte Dörrfrüchte
1	Zwiebel
2 EL	Sonnenblumenöl
1 dl	Apfelsaft
4 dl	klare Bratensauce
	Salz
	Cayennepfeffer
4 Zweige	glattblättrige Petersilie

Zubereitung

1. Dörrfrüchte in feine Streifen schneiden. Zwiebel in Stücke schneiden. Im Öl anbraten. Dörrfrüchte begeben. Unter gelegentlichem Rühren kurz weiterbraten. Mit Apfelsaft ablöschen. Bratensauce dazugeben. Aufkochen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Petersilienblätter dazuzupfen.