Fruchtiges Schwarzwurzelgemüse

Fleisch-Gerichte » Puten » Pute & Obst

Zutaten (4 Personen)

» 2 rote Zwiebel(n)
» 400g Rosenkohl
» 400g Schwarzwurzeln
» 2 EL Öl
» Salz & Pfeffer
» 1 TL Kümmel
» 300g Putenbrust/-brüste
» 2 Birne(n)
» 1 EL Walnussöl

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Zwiebeln abziehen, halbieren, in Ringe teilen. Rosenkohl abbrausen, trockentupfen, putzen, in Scheiben schneiden. Die Schwarzwurzeln gründlich waschen, schälen und in 1cm breite Stücke teilen.

2. Zwiebeln, Schwarzwurzeln in 1EL Öl anbraten. Rosenkohl zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. 100ml Wasser angießen, zugedeckt ca. 10min dünsten.

3. Fleisch abbrausen, trockentupfen, in Streifen teilen, würzen. In 1EL Öl anbraten, herausnehmen und warm stellen. Birnen schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Obst würfeln, zum Gemüse geben. Das Nussöl unterrühren, alles weitere 3min dünsten. Gemüse mit den Putenstreifen anrichten und servieren.

Tipp: 100g saure Sahne unter das Gemüse heben und statt Kümmel Muskat zum Würzen verwenden.

Nährwerte: 230kcal/E23g/F10g/KH11g pro Portion

angelegt am: 23.11.2003 Rezept-Nr: 751

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke