

Frikassee mit Pute und buntem Gemüse

Fleisch-Gerichte » Puten » Puten-Gulasch

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Zwiebel(n)
- » 2 Lorbeerblatt/ -blätter
- » 6 Nelken
- » Salz
- » Cayennepfeffer
- » 1 Putenkeule(n)
- » 2 Kohlrabi
- » 2 Möhre(n)
- » 200g Champignons
- » 50g Butter/Margarine
- » 50g Mehl
- » 100ml Weißwein
- » 100g Erbsen
- » 2 Eigelb
- » 100g Schlagsahne
- » Zitronensaft
- » Worcestersauce

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

über 120min

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen. Lorbeerblätter und Gewürznelken an der Zwiebel festspießen. Die gespickte Zwiebel und etwa 2l leicht gesalzenes Wasser aufkochen lassen. Putenkeule hineingeben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1 1/4 h garen.

2. In der Zwischenzeit Kohlrabi und Möhren schälen. Kohlrabi halbieren und in Spalten schneiden. Möhren in ca. 3cm lange Stücke schneiden und ebenfalls in Spalten schneiden. Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Vorbereitetes Gemüse beiseite legen. Keule herausnehmen. 3/4l Brühe abmessen.

3. Fett schmelzen, Mehl zugeben und bei schwacher Hitze unter Rühren anschwitzen. Fleischbrühe, Milch und Weißwein unter Rühren zufügen, alles bei schwacher Hitze ca. 10min köcheln lassen. Kohlrabi und Möhren zufügen und ca. 8min garen.

4. Fleisch von Haut und Knochen lösen und würfeln. Mit Erbsen und Champignons nach ca. 5min zugeben. Eigelb und Sahne verrühren, Soße damit legieren. Mit Salz, Cayennepfeffer, Zitronensaft und Worcestersoße abschmecken.

Nährwerte: 540kcal/E40g/F32g/KH21g pro Portion

angelegt am: 09.09.2002

Rezept-Nr: 125

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