Geflügelragout mit jungem Gemüse

Fleisch-Gerichte » Puten » Puten-Gulasch

Zutaten (4 Personen)

» 150g Kohlrabi
» 250g Möhre(n)
» 500g Blumenkohl
» 100g Zuckerschoten
» Salz & Pfeffer
» 500g Putenbrust/-brüste
» 2 Zwiebel(n)
» 2 EL Butter/Margarine
» 125ml Weißwein
» 250ml Schlagsahne
» 2 EL Soßenbinder
» 1-2 EL Zitronensaft
» 1 Bd. Kerbel

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Kohlrabi, Möhren schälen und in Stücke schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Zuckerschoten abbrausen, putzen, evtl. halbieren.

2. Kohlrabi, Möhren, Blumenkohl in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 8min bissfest garen. Zuckerschoten nach 3min hinzufügen und mitgaren.

3. Die Putenbrust abbrausen, trockentupfen und würfeln. Die Zwiebeln abziehen, hacken. Das Fleisch in der erhitzten Butter ringsum goildbraun anbraten. Zwiebeln zufügen und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer würzen.

4. Gemüse abgießen und die Garflüssigkeit auffangen. Gemüse zum Fleisch geben. 125ml Gemüsesud, Wein angießen, die Sahne einrühren. Aufkochen lassen. Mit Soßenbinder andicken und mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken. Kerbel abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Ragout mit Kerbel bestreut servieren. Dazu schmeckt Reis.

Nährwerte: 460kcal/E36g/F26g/KH16g pro Portion

angelegt am: 08.02.2005 Rezept-Nr: 1496

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