Putengeschnetzeltes mit Tomaten

Fleisch-Gerichte » Puten » Puten-Gulasch

Zutaten (4 Personen)

» 600g Blumenkohl
» Salz & Pfeffer
» 500g Putenbrust/-brüste
» 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
» 4 Tomate(n)
» 3 EL Olivenöl
» 250ml Instant-Gemüse-Brühe
» 250ml dunkles Bier
» 250ml Schlagsahne
» 2 EL Soßenbinder
» 1 Prise Zucker
» Petersilie

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Anschließend in kochendem Salzwasser ca. 12min garen. Herausheben und in einem Sieb abtropfen lassen.

2. Das Fleisch abbrausen, trockentupfen und würfeln oder in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in grobe Ringe teilen. Die Tomaten abbrausen, putzen und in Spalten schneiden.

3. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen, die Fleischwürfel bzw. -streifen dazugeben und ringsum anbraten. Die Lauchzwiebelringe und die Tomatenspalten hinzufügen, kurz mit anbraten und alles mit Salz sowie Pfeffer würzen. Nun die Brühe, das Bier und die Sahne angießen. Das Geschnetzelte aufkochen, dann den Soßenbinder einrühren und nochmals unter Rühren aufwallen lassen.

4. Blumenkohl dazugeben und erwärmen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Geschnetzeltes auf Tellern anrichten, mit etwas Petersilie garnieren. Super dazu: Brot, Hörnchennudeln und ein Glas Bier.

Nährwerte: 490kcal/E36g/F29g/KH17g pro Portion

angelegt am: 28.08.2006 Rezept-Nr: 2153

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