Putengulasch mit Lauchzwiebeln

Fleisch-Gerichte » Puten » Puten-Gulasch

Zutaten (4 Personen)

» 200g Reis
» Salz & Pfeffer
» 600g Putenbrust/-brüste
» 2EL Öl
» 250g Möhre(n)
» 100g Lauchzwiebel(n)
» 300ml Instant-Gemüse-Brühe
» 150g Erbsen
» 200g Schlagsahne
» 1-2EL Zitronensaft
» 2-3EL Soßenbinder
» 1/2 Bd. Kerbel
» Salz

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Rezept-Foto

Zubereitung

Vorbereitung:

- Reis in Salzwasser kochen
- Fleisch würfeln
- mit Salz und Pfeffer würzen
- Möhren schälen, in Scheiben schneiden
- Lauchzwiebeln putzen, in Stücke schneiden
- Kerbel waschen und hacken

Fertigstellung:

- Fleisch in Öl braten, herausnehmen
- Möhren braten
- Lauchzwiebeln zugeben, mitbraten
- Brühe angießen
- Erbsen zugeben, 5min mitgaren
- Sahne angießen, aufkochen
- mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken
- mit Soßenbinder binden
- Fleisch in der Soße erwärmen

- Gulasch mit Kerbel garnieren
- Reis dazu servieren

Nährwerte: E45g/F23g/KH51g pro Portion

angelegt am: 28.08.2002 Rezept-Nr: 51

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