

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