Junge Möhren mit Putenbrust

Fleisch-Gerichte » Puten

Zutaten (4 Personen)

» 2 Bd. Möhre(n)
» 2 TL Butter/Margarine
» 450ml Instant-Gemüse-Brühe
» 800g Putenbrust/-brüste
» 3 EL Öl
» Salz & Pfeffer
» 1 Zwiebel(n)
» 200ml Schlagsahne
» 2 TL Stärke
» 1 Prise Muskat
» 1/2 Zitrone(n)
» Dill
» Petersilie

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Die Möhren putzen, dabei etwas Grün stehen lassen. Das Gemüse waschen, schälen und in der Butter kurz andünsten. 250ml Gemüsebrühe angießen und die Möhren darin zugedeckt etwa 15min dünsten.

2. Die Putenbrust abbrausen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel abziehen und würfeln, zum Fleisch geben und mitbraten. Das Geschnetzelte aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Sahne und 200ml Brühe in die Pfanne gießen, einmal aufkochen lassen. Die Stärke mit 2EL Wasser verrühren und die Soße damit binden. Danach mit Salz, Pfeffer, Muskat sowie Zitronensaft würzig abschmecken.

3. Danach das Putengeschnetzelte in die Soße geben und kurz erhitzen. Kräuter abbrausen und trockenschütteln. Das Geschnetzelte mit den Möhren auf Tellern anrichten und mit Dill sowie Petersilie und evtl. Tomatenachteln garniert servieren.

Nährwerte: 500kcal/E50g/F30g/KH8g pro Portion

angelegt am: 29.01.2005 Rezept-Nr: 1459

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