Putensteaks mit Zwiebel-Sahnehaube

Fleisch-Gerichte » Puten

Zutaten (4 Personen)

» 750g Zwiebel(n)
» 4 Putenschnitzel
» 3-4 EL Öl
» Salz & Pfeffer
» Paprika-Pulver (edelsüß)
» 1 TL Mehl
» 200g Schlagsahne
» 1/2 TL Instant-Klare-Brühe
» 1/2 Bd. Petersilie

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden. Steaks waschen und trockentupfen. 1-2EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin von jeder Seite kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Herausnehmen.

2. 2EL Öl im Bratfett erhitzen. Zwiebeln darin 10-15min dünsten, öfter wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit 1/8l Wasser und Sahne unter Rühren ablöschen. Brühe einrühren, alles aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Putensteaks in eine gefettete Auflaufform legen. Zwiebel-Sahne darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C 25-30min garen. Petersilie waschen, fein schneiden und darüber streuen. Dazu passt Kartoffelpüree.

Nährwerte: 470kcal/E31g/F31g/KH13g pro Portion

angelegt am: 30.04.2005 Rezept-Nr: 1868

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