

Putengeschnetzeltes mit Orangensauce



Zutaten für zwei Personen:

160 g Putenbrustfilet oder
Putenschnitzel

1 knapper TL Salz

1 knapper EL Mehl
(Wiener Griessler)

Pfeffer aus der Mühle

1 EL Olivenöl

30 ml Weißwein

30 ml Gemüsebrühe

50 ml Orangensaft

30 ml Sahne

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Putenfleisch zunächst
quer in dünnere Scheiben
und dann quer zur Faser in
nicht zu dicke Streifen
schneiden.

2. Salz, Mehl, Pfeffer
mischen und die
Fleischstückchen darin
wälzen. Überschüssige
Mehlmischung in einem Sieb
abklopfen, falls nötig.

3. Eine mittlere beschichtete
Pfanne 3 Minuten vor-
heizen, Olivenöl dazu und
die Fleischstückchen auf 2/3
Hitze braten, bis sie steif
sind; nicht zu lange braten.

4. Fleischstückchen in
Alufolie warm stellen.

5. Bratensatz mit Weißwein
ablöschen, einköcheln.

Gemüsebrühe und
Orangensaft zugeben und
auf die gewünschte
Konsistenz einköcheln. Zum
Schluss optional noch mit
etwas Sahne verfeinern, mit
Salz und Pfeffer abschme-
cken.

6. Fleischstückchen wieder
zugeben und mit der Sauce
überziehen, nicht mehr
kochen, schnell servieren.

Hinweise:

Dazu Minutengemüse (=
feine Scheiben von Kartoffel-
n, Zucchini und Karotten)
auf milder Hitze in Olivenöl
gebraten, Zucchini und
Karotten mit Balsamico Bianco
abgelöscht, Kartoffeln mit
Majoran gewürzt und in Butter
geschwenkt.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20
min (ohne Beilagen),
Hauptspeisen, Fleisch,
Geflügel, Pute, deutsch

Rezept und Foto: Walter
Stand 12.01.2023