

Putengeschnetzeltes "einfach"



Zutaten für zwei Personen:

200 g Putenbrustfilet oder Putenschnitzel

1 knapper TL Salz

1 knapper EL Mehl (Wiener Griessler)

Pfeffer aus der Mühle

Kräuter der Provence

1 EL Olivenöl

50 ml Weißwein

100 ml Gemüsebrühe

50 ml Sahne

3 EL frisch geriebener Parmesan

1. Putenfleisch quer zur Faser in nicht zu dicke Streifen schneiden.

2. Salz, Mehl, Pfeffer und Kräuter der Provence mischen und die Fleischstückchen darin wälzen. In einem Sieb abklopfen, falls nötig.

3. Mittlere beschichtete Pfanne 3 Minuten vorheizen, Olivenöl dazu und die Fleischstückchen auf Stufe 7 von 9 braten, bis sie steif sind; nicht zu lange braten.

4. Fleischstückchen in Alufolie warm stellen.

5. Bratensatz mit Weißwein ablöschen, einköcheln. Gemüsebrühe, Sahne und

geriebenen Parmesan zugeben und auf die gewünschte Konsistenz einköcheln.

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

Hinweise:

Dazu Kartoffelbrei und Karottengemüse und/oder gemischter Salat.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 20 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Pute, deutsch

Rezept und Foto: Walter
Stand 16.01.2023