

Putengeschnetzeltes mit Thunfischsauce



Zutaten für drei Personen:

300 g Putenfilet oder -schnittel
3 EL neutrales Öl
15 g Butter
1 Zwiebel
2/3 einer kleinen Dose Thunfisch
1 TL Kapern
100 g Champignons (6 Stück)
100 g Sahne
150 ml Hühnerbrühe
Zuckerschoten (optional)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Mehl
Semmelbrösel

1. Zwiebel abziehen und würfeln.
2. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
3. Fleisch quer zur Faser in Streifen schneiden. Salzen, pfeffern und mit Mehl, eventuell auch mit Semmelbröseln bestäuben.
4. Fleisch in Pfanne portionsweise in heißem Öl braten. In Alufolie warm stellen.
5. Butter zufügen und Zwiebel glasig dünsten. Thunfisch und Kapern zugeben und mit Brühe und Sahne ablöschen. Einige Minuten einkochen, dann eventuell in einen hohen Kunststoffbecher

umfüllen und mit dem Schneidestab pürieren. Wieder in die Pfanne gießen.

6. Champignons zugeben, kurz aufkochen, Fleisch wieder in Pfanne geben.

7. Optional blanchierte Zuckerschoten untermischen.

8. Auf vorgewärmten Tellern servieren.

Hinweise:

Das Rezept eignet sich auch für Hähnchenbrust, schmeckt damit fast noch besser.

Als Beilage Nudeln wählen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Pute, deutsch

Rezeptanregung: Geflügel, Die neue große Schule, München 1993, Zabert Sandmann, S. 71
Anpassung und Foto: Walter Stand 11.06.2024