

Putengulasch im Römertopf



Zutaten für zwei Personen:

400 g Putengulasch aus der Keule

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Mehl zum Bestäuben

1/2 EL Olivenöl

2/3 einer Gemüsezwiebel

1 kleinere Lauchstange

2-3 Knoblauchzehen

3 Karotten

1 größere Tomate

1 Zucchini

1-2 mittlere Kartoffeln

50 ml trockener Weißwein

75 ml Geflügelbrühe

Besondere Hilfsmittel:

Römertopf

1. Römertopf mindestens 15 min komplett wässern.

2. Die Gemüsezwiebel schälen und in gefällige Abschnitte teilen. Lauch waschen, trocknen, längs halbieren und in grobe Abschnitte schneiden. Knoblauchzehen schälen und vierteln.

3. Tomate waschen und achteln. Karotten schälen und in dickere Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, längs vierteln und die Viertel nochmals halbieren oder dritteln. Zucchini waschen, Enden abschneiden und in dickere Scheiben teilen.

4. Putengulasch salzen und mit Mehl bestäuben. In einer

beschichteten Pfanne mit 1/2 EL Olivenöl bei größerer Hitze portionsweise anbraten. In den Römertopf geben, leicht pfeffern. Bratensatz mit Weißwein und Hühnerbrühe ablöschen.

5. Flüssigkeit aus der Pfanne und das Gemüse in den Römertopf geben. Geschlossen auf einen Rost im kalten Backofen stellen.

6. Backofen auf 200° einstellen und das Ganze insgesamt ca. 100 Minuten garen.

Hinweise:

Zubereitung mit wenig Fett. Bei einer Aufteilung in drei Portionen ca. 300 kcal pro Portion.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 120 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Pute, deutsch, preiswert, ca. 450 kcal pro Portion

Rezept: Kerstin, Foto: Walter Stand 18.01.2023