

Putengeschnetzeltes mit Sauce Créole und mediterranem Reis



Zutaten für drei Personen:

350 g Putenbrustfilet oder Putenschnitzel

1 knapper TL Salz

1 knapper EL Mehl (am besten Wiener Griessler)

Pfeffer aus der Mühle

Kräuter der Provence

1 EL Olivenöl

50 ml Weißwein

50 ml Sahne

150 ml Sauce Créole (siehe eigenes Rezept)

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. Abklopfen, falls nötig.

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

4. Fleischstückchen in Alufolie warm stellen.

5. Bratensatz mit Weißwein ablöschen, einköcheln. Sahne und eventuell noch etwas Gemüsebrühe oder

Wasser zugeben. Dann die Sauce Créole zugeben und auf die gewünschte Konsistenz einköcheln. Nach Geschmack nachwürzen.

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

Hinweise:

Wenn Pilze im Haus sind: noch kurz in der Sauce ziehen lassen.

Dazu mediterraner Reis (siehe eigenes Rezept) und Feldsalat oder Pellkartoffeln und gemischter Salat.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 25 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Pute, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 19.01.2023