

Putengeschnetzeltes mit Süßkartoffelpüree

307

Typ: Fleisch

Quelle: Brigitte 2004, 23. 196

Bemerkungen:

Zutaten: Süßkartoffelpüree
500 g Süßkartoffeln,
500 g mehlig kochende Kartoffeln,
Salz,
200 ml Milch,
2 EL Butter,
frisch gemahlener Pfeffer,
frisch geriebener Muskat;

Putengeschnetzeltes
2 rote Zwiebeln,
600 g Putenbrust,
1 EL Öl,
400 ml Geflügelfond,
200 g Schlagsahne,
2 EL Soßenbinder,
1 EL körniger Senf,
1-2 EL Zitronensaft,
2 Stängel Petersilie

Rezept: Für das Süßkartoffelpüree:
Beide Kartoffelsorten schälen und in Salzwasser etwa 25 Minuten garen. Abgießen, Milch und Butter zufügen und alles zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für das Putengeschnetzelte:
Die Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Das Fleisch abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.

Das Fleisch im heißen Öl anbraten. Zwiebeln zufügen und glasig dünsten. Fond und Sahne zugeben und etwa 7 Minuten kochen lassen. Soßenbinder einstreuen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Senf und Zitronensaft abschmecken.

Petersilie abspülen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, grob hacken und über das Geschnetzelte streuen. Mit dem Süßkartoffelpüree servieren.

Dieses Rezept ist für 4 Portionen berechnet und enthält pro Portion: Eiweiß: 46 g, Fett: 28 g, Kohlenhydrate: 53 g, ca. 640 Kilokalorien, 2685 Kilojoule

Fertig in 1 Stunde 10 Minuten