

Putenbruststreifen in Gemüsesauce



Zutaten für vier Personen:

400 g Putenbrust
1 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Mehl, 1/2 TL Oregano
2 EL neutrales Öl
1 kleine Knoblauchzehe
1 Karotte
1 kleiner Zucchini
4-6 Frühlingszwiebeln
9 geviertelte Kirschtomaten
40 ml trockener Weißwein
100 ml passierte Tomaten
100 ml kräftige Gemüsebrühe
30 ml Sahne
grob gemahlener Pfeffer

1. 100 ml passierte Tomaten und 100 ml Gemüsebrühe etwa 15 Minuten sanft köcheln.
2. Knoblauchzehe abziehen, halbieren, Keim entfernen, in sehr feine Würfel schneiden.
3. Karotte schälen, in feine Streifen hobeln. Zucchini waschen, Enden abschneiden und in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel in Röllchen schneiden, auch von dem Grün nehmen.
4. Putenfleisch quer zur Faser in Streifen schneiden. In einer Mischung von Salz, Pfeffer, Mehl und Oregano wälzen, abklopfen.
5. Das Öl im Wok erhitzen, es ist heiß, wenn an einem Holzlöffel Blasen aufsteigen.

6. Fleisch portionsweise braten, in Alufolie einschlagen und warm stellen.
7. Knoblauch und Karottenstreifen zugeben und rühren.
8. Zucchiniwürfel und Frühlingszwiebeln zugeben, wieder rühren. Tomaten zugeben.
9. Wenn das Gemüse knackig gebraten ist, alles zur Seite schieben und zuerst mit dem Wein ablöschen. Einköcheln.
10. Tomatensauce und Sahne zugeben und nochmals kurz köcheln lassen. Mit wenig Salz und reichlich grobem Pfeffer würzen, umrühren.
11. Fleisch wieder zugeben.

Hinweise:

Beilagenempfehlung: Pommes frites und gemischter Salat.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Pute, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 13.01.2023