

Putengeschnetzeltes mit Orangensauce



Zutaten für zwei Personen:

160 g Putenbrustfilet oder Putenschnitzel

1 knapper TL Salz

1 knapper EL Mehl (Wiener Griessler)

Pfeffer aus der Mühle

1 EL Olivenöl

30 ml Weißwein

30 ml Gemüsebrühe

50 ml Orangensaft

30 ml Sahne

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Putenfleisch zunächst quer in dünnere Scheiben und dann quer zur Faser in nicht zu dicke Streifen schneiden.

2. Salz, Mehl, Pfeffer mischen und die Fleischstückchen darin wälzen. Überschüssige Mehlmischung in einem Sieb abklopfen, falls nötig.

3. Eine mittlere beschichtete Pfanne 3 Minuten vorheizen, Olivenöl dazu und die Fleischstückchen auf 2/3 Hitze braten, bis sie steif sind; nicht zu lange braten.

4. Fleischstückchen in Alufolie warm stellen.

5. Bratensatz mit Weißwein ablöschen, einköcheln.

Gemüsebrühe und Orangensaft zugeben und auf die gewünschte Konsistenz einköcheln. Zum Schluss optional noch mit etwas Sahne verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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

Hinweise:

Dazu Minutengemüse (= feine Scheiben von Kartoffeln, Zucchini und Karotten) auf milder Hitze in Olivenöl gebraten, Zucchini und Karotten mit Balsamico Bianco abgelöscht, Kartoffeln mit Majoran gewürzt und in Butter geschwenkt.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min (ohne Beilagen), Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Pute, deutsch

Rezept und Foto: Walter
Stand 12.01.2023