

Putensteaks mit Zwiebel-Sahnehaube

Fleisch-Gerichte » Puten

Zutaten (4 Personen)

- » 750g Zwiebel(n)
- » 4 Putenschnitzel
- » 3-4 EL Öl
- » Salz & Pfeffer
- » Paprika-Pulver (edelsüß)
- » 1 TL Mehl
- » 200g Schlagsahne
- » 1/2 TL Instant-Klare-Brühe
- » 1/2 Bd. Petersilie

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden. Steaks waschen und trockentupfen. 1-2EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin von jeder Seite kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Herausnehmen.

2. 2EL Öl im Bratfett erhitzen. Zwiebeln darin 10-15min dünsten, öfter wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit 1/8l Wasser und Sahne unter Rühren ablöschen. Brühe einrühren, alles aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Putensteaks in eine gefettete Auflaufform legen. Zwiebel-Sahne darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C 25-30min garen. Petersilie waschen, fein schneiden und darüber streuen. Dazu passt Kartoffelpüree.

Nährwerte: 470kcal/E31g/F31g/KH13g pro Portion

angelegt am: 30.04.2005

Rezept-Nr: 1868

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke