

Putenmedaillons mit grünem Spargel

Spargel-Gerichte » Spargel & Geflügel

Zutaten (4 Personen)

- » 1kg Spargel (grün)
- » 8 Putenschnitzel
- » 2 Zitrone(n)
- » 2 EL Öl
- » Salz & Pfeffer
- » 15g Stärke
- » 400ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 2 EL Bratenfond
- » 125ml Milch
- » 50g Butter/Margarine
- » 1 Pk. Kartoffel-Püree
- » 1 Bd. Kerbel
- » 1 Bd. Schnittlauch

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Spargel halbieren. Fleisch waschen, trockentupfen und mit Küchengarn in Form binden. Zitronen waschen und in Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Fleisch darin unter Wenden ca. 5min braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, warm stellen.

2. Stärke mit 3EL Wasser glatt rühren. Zitronenscheiben im heißen Bratöl kurz anbraten. Mit Brühe ablöschen und aufkochen. Stärke einrühren, nochmals kurz aufkochen. Soße mit Fond, Salz und Pfeffer würzen. Warm stellen.

3. Spargel in Salzwasser ca. 8min kochen. 375ml Salzwasser aufkochen. Vom Herd nehmen. Milch und 20g Butter zufügen. Püreeflocken einrühren. Ca. 1min quellen lassen. Kerbel und Schnittlauch waschen, trockenschütteln. Kerbel hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kräuter unter das Püree rühren.

4. Spargel auf einem Sieb abtropfen lassen. 30g Butter zerlassen. Medaillons mit Zitronenscheiben, Soße, Spargel und Püree anrichten. Püree und Spargel mit Butter beträufeln. Mit Kerbel garnieren.

Tipp: Bratenfond für Kurzgebratenes verwenden.

Nährwerte: 490kcal/E51g/F20g/KH26g pro Portion

angelegt am: 31.03.2005

Rezept-Nr: 1762

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