

Geschnetzeltes Putenbrustfilet an mediterranen Kräutern

© Joachim Brendel

Zutaten (4 Personen)

- 1 kg Putenbrustfilet
- 1 TL Thymian, getrocknet, gerebelt
- ½ TL Knoblauchpulver, getrocknet
- reichlich schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 1 EL Butterschmalz oder 2 EL Olivenöl
- 1 große Zwiebel, grob gehackt
- 2 Frühlingszwiebeln, gehackt
- 50 g Dörrfleisch, klein gewürfelt
- 1 Rosmarin, Nadeln von einem Zweig
- 1 Thymian, Blättchen von einem Zweig
- 1 Estragon, Blättchen von einem Zweig
- 1 Majoran, Blättchen von einem Zweig
- 1 Oregano, Blättchen von einem Zweig
- 1 TL klare Rinds Bouillon – Instant Pulver
- 2 Prisen Salz
- 1 TL Paprikapulver rot
- 1 TL Curry Pulver
- 1 Msp Chili Pulver
- 250 g Schmand
- 250 g Wasser

Zubereitung

Am besten in einer großen Pfanne.

Das Putenbrustfilet von allen Sehnen befreien, in kleine Streifen schneiden und mit dem getrockneten, gerebelten Thymian,

dem Knoblauchpulver und reichlich schwarzem Pfeffer von allen Seiten gut bestäuben und einige Minuten ziehen lassen.

Das Geschnetzelte mit der Zwiebel, dem Dörrfleisch und dem unteren Drittel der Frühlingszwiebeln in dem Butterschmalz kurz und kräftig anbraten (ca. 3 Minuten - Stufe 6 Elektro). Die frischen Kräuter (in gleichen Mengenanteilen) ungehackt zufügen, mit Rindsbouillon, Paprika, Curry, Chili und dem Salz überstäuben und 100 ml Wasser zufügen. Das Ganze schmoren und etwas einreduzieren lassen, bis das Fleisch durch ist. (ca. 12 Minuten - Stufe 4 Elektro). Schließlich den Schmand und weitere 150 ml Wasser unterrühren und kräftig mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Gut dazu schmeckt körniger Reis. Aber auch hervorragender Belag für Paninis, Chiabatta Brötchen, franz. Weißbrot Baguettes oder einfach nur mit Rucola Salat. Ein trockener Roter (Chianti, Barolo oder auch Dornfelder) gehört natürlich auch dazu. Guten Appetit – prego.

Tipp: die frischen Kräuter kann man auch notfalls durch getrocknete ersetzen, dann: 1 gr. Zweig = 1 knapper TL. Schmeckt leider nicht ganz so gut (natürlich).

