

Puten- Champignonpfanne

Dieses Rezept Puten- Champignonpfanne ist ein Rezeptvorschlag für Putenschnitzel in Verbindung mit reichlich gebratenen Champignons, Speck und Zwiebeln.

Liebt man dazu noch eine Beilage wie Nudeln oder Kartoffeln, gibt es hier noch als Kontrast dazu eine helle Soße mit einer Einlage von getrockneten Tomaten. Zusammen ergibt dies eine interessante Geschmackskombination.



Zutaten: für 2 Personen

2 Putenschnitzel (à ca. 130 g)

40 g Frühstücksspeck (Bacon)

2 EL Öl

1 Zwiebel

250 g braune Champignons

Salz und Pfeffer

Für die Soße:

20 g Butter

1 gehäufte TL Mehl

100 ml Weiswein

Brühe oder Wasser nach Bedarf

Salz und Pfeffer

2 – 3 EL Sahne

3 – 4 getrocknete Tomaten

Frische Basilikumblätter

Zubereitung:

Für die Zubereitung die **Champignons** mit einem Küchentuch abreiben, putzen und **jeden Pilz vierteln**.

Eine **Zwiebel** schälen, **in kleine Würfel schneiden**.

Frühstücksspeck in Streifen schneiden.

Frühstücksspeck zusammen mit **1 EL Öl** in einer Pfanne **knusprig braten**.

Den krossen Speck aus der Pfanne nehmen und auf einer doppelten Lage Küchenpapier zum Abtropfen des Fettes legen.

In die Pfanne erneut 1 EL Öl einfüllen, die Zwiebeln darin hell anbraten.

Die **Champignons** hinzu geben und zusammen mit den Zwiebeln in ein paar Minuten bei etwas zurück gedrehter Heizstufe fertig braten.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nebenher die zuvor mit Salz und Pfeffer gewürzten **Putenschnitzel in einer extra Pfanne braten**.

Anschließend auf einem Teller warmhalten (mit Alufolie abdecken), oder in die Pfanne auf die Champignons legen und mit einem Deckel zudecken.

Überflüssiges Öl aus der Bratpfanne abgießen, Butter in der Pfanne **schmelzen, Mehl** mit einem Rührlöffel einrühren, mit **Weiswein** und soviel **Wasser oder Brühe** wie Soße benötigt wird, **ablöschen**.

Die Soße aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen, **Sahne** zum Verfeinern einrühren.

Getrocknete Tomaten aus dem Glas etwas abtropfen lassen, **in grobe Stücke schneiden** und in der Soße nur noch erwärmen.

Putenschnitzel zusammen mit Champignons über welche zuletzt die zur Seite gelegten krossen Speckwürfelchen gelegt werden, sowie eine Nudel- oder Kartoffelbeilage und der hellen Soße, servieren.

Oder Putenschnitzel mit Champignons, ohne zusätzliche Soße, nur zusammen mit Bauerbrot zu Tisch bringen.

Vor dem Servieren das Gericht nach persönlichem Geschmack mit etwas kleiner gezupften Basilikumblättern bestreuen.

Tipp:

Anstatt der Putenschnitzel kann man dazu auch Schweinemedallions, Schweinesteaks oder Rindersteaks verwenden.

Kalorienangaben

Eine Portion Puten- Champignonpfanne mit Soße hat ca. 500 kcal und ca. 26 g Fett

Eine Portion Puten- Champignonpfanne ohne Soße hat ca. 280 kcal und ca. 17 g Fett