

Puten- Kürbispfanne

Dieses Rezept Puten- Kürbispfanne ergibt ein in der Zubereitung schnelles Kürbis- Fleischgericht, zu welchem man als Beilage Spätzle oder andere bevorzugte Teigwaren, Reis oder Kartoffeln servieren kann.

Ein kleiner grüner oder gemischter Salat ergänzt das Gericht vorzüglich.

Zutaten: für 2 Personen

Ca 225 g Putenschnitzel
1 EL Öl
1 mittelgroße Zwiebel
½ - 1 rote Pfefferschote
250 g Kürbis (Sorte Hokkaido)
½ - 1 TL Currypulver
100 ml trockener Weisswein
Ca. 250 ml Brühe (Fertigprodukt)
1 TL Mehl
Salz und Pfeffer
5 – 6 EL Sahne zum Verfeinern
Frische Petersilie zum Bestreuen



Zubereitung:

Für die Zubereitung zuerst die Zutaten vorbereiten und neben den Herd stellen.

Putenschnitzel in Streifen, oder Würfel schneiden.

Kürbis, hier in diesem Fall ist es die Sorte Hokkaido, welchen man samt der gründlich gewaschenen Schale verwenden kann, in Würfel schneiden.

Eine geschälte **Zwiebel** in kleine Würfel schneiden.

½ - 1 **spitze scharfe rote Pfefferschote** halbieren, das innere Kerngehäuse und die weißen Häute mit einem Messer herausschaben. Die Schote anschließend in schmale Streifen schneiden.

Wein und Brühe abmessen.

Nebenbei die gewünschte Beilage vorbereiten.

Eine beschichtete Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl ausstreichen und erhitzen.

Die Putenfleischstreifen im heißen Fett auf beiden Seiten, bei nicht zu großer Hitze, langsam durchbraten, anschließend aus der Pfanne nehmen und in einem Gefäß warm halten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebelwürfel in die Pfanne geben und diese unter häufigem Wenden hellglasig anbraten.

Die Kürbiswürfel mit in die Pfanne geben, unterheben und wiederum kurz mit anbraten.

Die Pfanne von der Herdplatte zur Seite ziehen, Currypulver darüber streuen, mit dem Rührlöffel untermischen.

Mit trockenem Weisswein ablöschen und diesen bei großer Hitze fast einkochen lassen.

Die Brühe hinzu geben, einmal aufkochen, anschließend bei etwas zurück gedrehter Heizstufe das Kürbisgemüse noch etwa 8 – 10 Minuten, je nach Vorliebe auch etwas länger, weich kochen lassen. Jetzt kann man die benötigte Soßenmenge bestimmen.

Ist es genug Soße, diese mit 1 gestrichenen oder gehäuften TL Mehl, welches in etwas kaltem Wasser angerührt wurde, andicken.

Benötigt man etwas mehr Soße, zum Beispiel zu einer Teigwarenbeilage, die Soßenmenge mit Wasser oder Brühe auffüllen und zum Binden des Gerichtes etwas mehr Mehl nehmen.

Das Putenfleisch samt dem ausgetretenen Fleischsaft zum Kürbisgericht geben und nochmals gut erhitzen.

Die Puten- Kürbis- Pfanne zuletzt nach eigenem Geschmack mit Salz, Pfeffer, Curry oder Chilipulver abwürzen.

Kurz vor dem Servieren die Sahne (oder auch fettarmen Sahneersatz) zum Verfeinern der Soße unterrühren und mit klein geschnittener frischer Petersilie bestreut, gut heiß zu Tisch bringen.

Kalorienangaben

Eine Portion Puten- Kürbispfanne hat ohne Beilage ca. 320 kcal und ca. 11 g Fett