

Puten - Pfifferling - Pfanne

Dieses Rezept Puten – Pfifferling – Pfanne ist ein in der Zubereitung schnelles, dennoch sehr leckeres Pfannengericht, bestehend aus Fleisch und frischen Pfifferlingen.

Statt dem Putenfleisch kann man dieses Gericht auch mit Schweinefilet oder einem in Streifen geschnittenem Schweineschnitzel, zubereiten.

Zutaten: für 2 Personen

200 g Putenschnitzel
oder Putenfilet
2 EL Öl
150 - 200 g frische Pfifferlinge
2 Lauchzwiebeln
1 EL Butter
2 TL Mehl (15 g)
250 ml Brühe (Fertigprodukt)
50 ml Schlagsahne
1 TL Tomatenmark
1 TL Sojasoße
1 – 2 TL Worcester Sauce
Salz
Pfeffer



Zubereitung:

Putenschnitzel in Streifen schnetzeln, oder bei Putenfilet dieses in etwas dickere Streifen schneiden.

Lauchzwiebeln, samt dem grünen Anteil in dünne Ringe schneiden.

Pfifferlinge mit Hilfe eines harten, stumpfen Pinsels von eventuell anhaftender Erde befreien.

Größere Pfifferlinge etwas kleiner schneiden.

Zutaten wie Mehl Sojasoße, Worcester Sauce, Tomatenmark, Schlagsahne, abgemessene Brühe, sowie Salz und Pfeffer neben die Kochstelle stellen.

Nebenher die bevorzugte Beilage zubereiten.

In einer tiefen Pfanne zunächst 1 EL Öl einfüllen.

Die Fleischstreifen im heißen Öl, unter mehrfachem Wenden an - und durchbraten.

Anschließend die Fleischstücke in eine kleine Schüssel umfüllen und warm halten.

Den zweiten EL Öl in die Pfanne geben, die Zwiebelröllchen darin kurz anschmoren, die Pfifferlinge mit der Butter hinzu geben und alles zusammen, bei etwas zurück gedrehter Heizstufe noch etwa 5 Minuten weiter garen, dabei die Pfifferlinge öfters wenden.

Zuletzt die Pfifferlingmischung mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die Pfanne zur Seite ziehen, das Mehl darüber stäuben, mit dem Rührlöffel untermischen.

Tomatenmark und Brühe hinzu geben, zusammen mit der Sojasoße und Sahne einrühren.

Die Pfanne wieder auf die Kochstelle zurück schieben, einmal unter Rühren aufkochen, anschließend, bei zurück gedrehter Heizstufe noch langsam ein paar Minuten durch köcheln lassen.

Bei Bedarf nochmals etwas Brühe oder Sahne in die Pfifferling Pfanne nachgießen.

Das zur Seite gestellte Fleisch in die Pfifferling Soße einlegen und darin erwärmen.

Nach eigenem Geschmack mit Salz, Pfeffer und Worcester Soße abwürzen.

Zu der Pfifferling Pfanne passen als Beilage **schwäbische Spätzle**, Bandnudeln, oder Reis und ein gemischter grüner Salat.

Kalorienangaben

Eine Portion Puten – Pfifferling – Pfanne hat
ca. 400 kcal und ca. 24 g Fett