



Fleischrezepte





Putengeschnetzeltes „indisch“

Zutaten für 4 Portionen:

1 Zwiebel
Je 1 Paprika rot und gelb
300g Möhre
120g Erbsen
1 große Zucchini
500g Putenschnitzel oder Putenbrustfilet
3 TL Rapsöl
Etwas Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
etwas Kokosmilch
Frühlingszwiebeln
nach Belieben eine Chilischote
Gewürze wie Curry, Ingwer, Koriander etc.
etwas Mehl zum Bestäuben
Kräuter
evtl. Honig

Zubereitung:

Zwiebel schälen und würfeln. Möhren und das restliche Gemüse putzen und klein schneiden. Schnitzel säubern und in Streifen schneiden. Die Zwiebel in Öl anschwitzen. Gewürze mit der Zwiebel anrösten und dann mit Kokosmilch ablöschen. Die Möhren dazu geben und einige Minuten mit garen. Die Erbsen dazugeben und dann das Fleisch in dem Gemüsesud garziehen lassen. Die restlichen Zutaten dazugeben und abschmecken. Mit Kräutern bestreuen und servieren.

Eine Portion = ca. 382 kcal



Gefüllte Putenröllchen mit Blattspinat

Zutaten für 4 Personen:

4 Putenschnitzel (je 125g)
120g Blattspinat frisch oder gefroren
1 Zwiebel
60g Käse (max. 30% Fett i. Tr.)
2 TL Rapsöl
500ml Gemüsebrühe
200ml Kokosmilch
Tomatenmark oder Tomatensaft

Zubereitung:

Fleisch waschen und trocken tupfen. Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit 1 TL Öl kurz anschwitzen. Spinat dazugeben und ebenfalls erhitzen. Putenschnitzel klopfen und würzen. Dann mit Spinatmasse & Käse füllen und rollen. Mit einem Zahnstocher die Öffnung verschließen. Putenröllchen in einer beschichteten Pfanne mit 1 TL Öl leicht anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 15 – 20 Minuten garen. Kokosmilch angießen und etwas vom Tomatenmark hinzugeben. Weitere 5 Minuten kochen. Anrichten und servieren

Eine Portion = ca. 385 kcal



Putenspieß

Zutaten für 4 Personen:

500g Putenbrust
200g Paprika (rot und gelb)
200g Zwiebel
200g Champignons
1 EL Rapsöl
Pfeffer, Salz, Curry, Petersilie

Zubereitung:

Das Fleisch in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und würzen. Das Gemüse in Würfel bzw. in Scheiben schneiden. Im Wechsel Fleisch und Gemüse auf Spieße stecken. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Spieße von allen Seiten anbraten. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und abgedeckt ca. 10 Minuten dünsten.

Eine Portion = ca. 180 kcal



Putenschnitzel mit Kokosflocken

Zutaten für 4 Portionen:

4 Putenschnitzel á 125g
Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Curry
2 Eiklar
2 EL Wasser
4 gehäufte EL Kokosflocken
2 EL Rapsöl

Zubereitung:

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten würzen. Das Eiklar mit Wasser verschlagen. Die Schnitzel erst in Eiklar, dann in Kokosflocken wälzen. Das Fett erhitzen und die Schnitzel von beiden Seiten goldbraun braten.

Eine Portion = ca. 228 kcal



Putengeschnetzeltes mit Ananascurry

Zutaten für 4 Portionen:

4 Putenschnitzel á 125g
2 Bund Frühlingszwiebeln
Salz, Pfeffer
1 EL Rapsöl
500g Ananas frisch oder aus der Dose
130g Naturjoghurt fettarm
1 - 2 TL Ingwerpulver oder frischer Ingwer
1 - 2 TL Currypulver
1 Msp. Chilipulver
1 TL Koriander

Zubereitung:

Schnitzel abwaschen und trocken tupfen. Nun in schmale Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in sehr feine Streifen schneiden. Das Öl erhitzen, die Fleischstreifen kurz anbraten. Frühlingszwiebel, Salz und Pfeffer zugeben; alles 5 Minuten schmoren und warmstellen. Die Ananas abtropfen und erhitzen. Joghurt zugeben und etwas einkochen lassen. Mit Ingwer, Chili, Curry und Salz würzen. Geschnetzeltes mit Ananascurry auf einem Teller anrichten und mit Koriander bestreuen.

Eine Portion = ca. 296 kcal



Hähnchenpfanne mit Fenchel

Zutaten für 4 Portionen:

500g Hähnchenbrust
Salz, Pfeffer, Curry, Paprikapulver edelsüß
2 Fenchelknollen
2 rote Paprika
100ml Orangensaft
300ml Kokosmilch
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
Frische Petersilie

Zubereitung:

Fenchel und Paprika putzen und in grobe Streifen schneiden. Fleisch waschen, abtupfen, in Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer, Curry, Paprikapulver würzen. Das Öl in die Pfanne geben und das Fleisch darin braten. Den geschnittenen Fenchel, Paprika und Knoblauch dazugeben, mit Orangensaft und Kokosmilch ablöschen und das Ganze 20 Minuten garen. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Eine Portion = ca. 474 kcal



Putenröllchen in Tomatenrahm

Zutaten für 4 Portionen:

200g Champignons
4 Putenschnitzel á 125g
80g Kochschinken
1 EL Rapsöl
2 Tomaten
250ml Kaffeemilch (4% Fett)
eventuell Johannesbrotkernmehl
Knoblauch, Salz, Pfeffer
Frische Kräuter nach Wahl

Zubereitung:

Die Champignons waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Putenschnitzel waschen und abtupfen. Dann auf den Putenschnitzeln eine Schinkenscheibe und die Champignons verteilen. Das Schnitzel aufrollen und mit einem Zahnstocher oder Band verschließen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Röllchen von allen Seiten 5 - 7 Minuten braten. Die Tomaten kreuzförmig anritzen. Dann kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten, halbieren, die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch würfeln und zum Fleisch geben. Die Kaffeemilch zugeben und kurz aufkochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken und servieren.

Eine Portion = ca. 248 kcal



Pute in exotischer Pilz – Ingwer - Sauce

Zutaten für 4 Portionen:

2 EL Rapsöl
500g Putenfleisch
150g Zwiebel
400g Champignons
Nach Belieben rote Paprika
100ml Gemüsebrühe
1 TL Honig
1 EL geriebenen Ingwer
Salz, Pfeffer
150ml Kokosmilch

Zubereitung:

Gemüse putzen, Fleisch klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch rundum bräunen. Währenddessen die Zwiebeln in Würfel und die Pilze in Scheiben schneiden, nach Belieben rote Paprika würfeln. Dieses dann zum Fleisch geben und mit anbraten. Brühe, Honig, und Ingwer zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse muss nun noch einige Minuten köcheln. Zum Schluss wird die Masse mit der Kokosmilch verfeinert.

Eine Portion = ca. 364 kcal