

Putengulasch

Zutaten für 4 Personen:

750 g Putenkeule (ohne Knochen)oder Putenbrust
2 mittelgroße Zwiebeln
2 Kohlrabi (a ca. 250) g
300 g Stangenbohnen
100 g Spinat
Salz, Pfeffer
1-2 EL Butterschmalz
1 - 2 TL Curry
1 gehäufte EL. Mehl
1 Glas (400 ml) Geflügelfond
100 g Schlagsahne
ca. 2 EL Zitronensaft
evtl. Kerbel und Zitrone zum Garnieren.

Zubereitung:

Die Putenkeule waschen, Trockentupfen und würfeln. Zwiebeln fein würfeln. Kohlrabi schälen und in feine Stifte, Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden. Die Bohnen ca. 10 Minuten - den Kohlrabi ca. 8 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Spinat ca.2 Minuten blanchieren. Alles in einem Sieb abtropfen lassen. Schmalz erhitzen, Putenwürfel und Zwiebel darin unter Wenden ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Mit Mehl bestäuben. Zunächst mit 1/2 Liter Wasser ab löschen. Zugedeckt etwa 45 Minuten schmoren. Fond und Sahne angießen und kurz aufkochen. Vorbereitetes Gemüse unterheben und darin erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nach Belieben mit Kerbel und Zitrone garniert servieren.

Beilagen: Reis oder Nudeln

„Gutes gelingen und guten Appetit“