

Räuberfleisch Oder Ofengemüse mit Pute

Zutaten für 4 -6 Personen zum satt essen

2 - 3 Putenbrüste oder 500g
500g Kartoffeln
300g braune Champignons
1 große Karotte
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 rote und 2 grüne Paprika
Etwas Majoran (optional)
4EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer, Chili
3 – 4 TL Honig



So funktioniert es!

Gemüse waschen und schälen
Kartoffeln und Karotte in ca. 1cm große Würfel schneiden.
Zwiebel grob schneiden Knoblauch nicht zu fein hacken
Paprika entkernen und auch in mundgerechte Stücke schneiden.
Pilze vierteln und mit einen EL Sonnenblumenöl mischen
Alles auf den großen Ofenzauberer geben und mit Salz, Pfeffer und etwas Majoran würzen.
Die Pute in Gulasch große Stücke schneiden.
Das Fleisch mit Salz, Pfeffer, etwas Chili würzen und mit 1 - 2 EL Speiseöl mischen.
Oben auf das Gemüse verteilen.

Mein Tipp!

Es gibt noch viel mehr Gemüse was hier verwendet werden kann.
Zucchini, Fenchel, Brokkoli, Blumenkohl, Bohnen usw.
Auch die Mengen können nach Belieben variieren.
5 – 10 Minuten bevor das Räuberfleisch aus dem Ofen kommt, verteilen wir noch 3 – 4 TL flüssigen Honig über das Gericht.

Backofen vorheizen!

Auf 220C O/U unterste Einschub benutzen
Bei der Menge nach 35 Minuten das Fleisch und Gemüse einmal wenden und für weitere 20 – 25 Minuten backen.
Zwischen durch, einfach mal probieren ob die Kartoffeln weich sind.

Guten Appetit!