

Putenschnitzel mit Estragon – Soße Dazu Erbsen und Mais Gemüse mit Reis

Zutaten

3-4 Putenschnitzel
2EL Rapsöl, zum Anbraten
1 TL Speisestärke, in etwas Wasser gelöst
3 EL Schmand
1 Becher 150g Creme legere, 15%
1 Zwiebel, fein gewürfelt
1 Dose Mais
300g Erbsen TK
250g Geflügel oder Gemüsebrühe
Ca. 240g Reis
1 EL Tomatenmark
1 gehäufter EL Estragon, getrocknet
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, etwas Zucker
1 Stückchen Butter für das Gemüse



So funktioniert es!

Die Schnitzel mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen.
In einer beschichteten Pfanne, mit etwas Rapsöl, kurz anbraten.
Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und in der gleichen Pfanne die Zwiebeln leicht andünsten.
Die Brühe, Schmand und Creme legere dazu geben. Siehe Mein Tipp
Mit Salz, Pfeffer, Zitrone, etwas Zucker und dem Estragon würzen und abschmecken.
Einmal kurz aufkochen und mit der gelösten Speisestärke andicken.
Temperatur wieder senken und die Schnitzel zurück in die Soße legen.

Nebenbei kümmern wir uns auch um die Beilagen!

Reis, Salz, Tomatenmark und die doppelte Menge Wasser in den kleinen Zaubermeister geben.
Das Tomatenmark, im Wasser lösen und mit Deckel für 18 Minuten in die Mikrowelle geben.
Anschließend einmal umrühren und 5 Minuten, mit Deckel ziehen lassen.

TK Erbsen und Mais mit Flüssigkeit in einem Topf bei schwacher Hitze garen.
Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Butter verfeinern.

Mein Tipp!

Schmand, Creme legere zuerst, mit ca. 100ml von der heißen Brühe aus der Pfanne, in einer kleinen Schüssel mischen, und darin auflösen.

So gemischt flockt Sahne, Schmand usw. später, in der Soße nicht aus.

Guten Appetit!