

Geflügel Rezepte

Geflügelragout Normandie

Stichworte: Frankreich, Geflügelgerichte, Pute, Gemüse

400 g	Putenbrustfilet	100 ml	Hühnerbrühe
1	Essl. Stärke (Mondamin z. B.)	100 ml	Apfelsaft
1	Ei 2 Ei Butterfett	100 ml	Weißwein (trocken)
1	Zwiebel (gewürfelt)	300 ml	Sahne
1	Möhre (grob gewürfelt)	1 Teel. Zucker	
1	Boskop oder Granny Smith		Mehlbutter
	- (dick)		Petersilie (leicht
30 g	Mandelstifte		- zerhackt)
40 ml	Calvados		

Putenbrust in Streifen schneiden, mit Pfeffer und Salz würzen. Mit Ei, Stärke und 1 Ei Wasser gut vermischen. Fleisch in heißem Bratfett kurz von allen Seiten hell anbraten, dabei ständig hin und her mischen.

Auf einem Sieb abtropfen, beiseite stellen. Noch 1 - 1 1/2 Löffel Butter in die Pfanne geben und bei nicht zu großer Hitze die Zwiebelwürfel darin glasig schmoren. Grob geraspelte Möhren- und Apfelstreifen (mit Schale!) und Mandelstifte dazu.

Nach ca. 1 Minute das Fleisch dazu und 2 Gläser Calvados unterrühren. Brühe, Apfelsaft, Wein und Sahne angießen, mit Pfeffer, Salz und Zucker würzen.

Einige Minuten einkochen, umrühren damit nichts ansetzt. Eventuell: etwas Mehl-Butter unterheben und leicht andicken, noch einmal einkochen, noch einmal abschmecken. Etwas Petersilie unterheben.

Zu Kartoffeln, Reis oder Brot servieren.