

Rezept

Frühlingsgemüse-Auflauf mit Pute

Ein Rezept von Frühlingsgemüse-Auflauf mit Pute, am 29.09.2023

Zutaten

- | | |
|--|--------------------------------|
| 1 Bund Möhren (500 g) | 200 g Zuckererbsen |
| 4 Frühlingszwiebeln | 200 g Putenschnitzel |
| 2 EL Rapsöl | Salz |
| Pfeffer | 100 ml Gemüsebrühe |
| 1/2 Bund Kerbel | 6 EL Milch (1,5 % Fett) |
| 1 Ei | geriebene Muskatnuss |
| 25 g junger Gouda, fein geraspelt | |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min
Pro Portion Ca. 492 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen und putzen. Die Möhren in Scheiben, Frühlingszwiebeln in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Das Fleisch kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und in breite Streifen schneiden.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Im Bratöl Möhren und Frühlingszwiebeln andünsten. Mit Brühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 8 Min. dünsten. Zuckererbsen nach 5 Min. zufügen.
3. Backofen auf 200° vorheizen. Das Gemüse abgießen – dabei die Brühe auffangen – und in eine Auflaufform geben. Kerbel waschen, trockenschütteln, hacken und darüber streuen. Das Fleisch darauf verteilen.
4. Milch, Ei und Brühe verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, über den Auflauf gießen. Mit Käse bestreuen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 25 Min. backen.