

Rezept

Lauch-Putenbrust-Auflauf

Ein Rezept von Lauch-Putenbrust-Auflauf, am 21.03.2023

Zutaten

400 g Putenbrustfilet	1 rote Peperoni
5 EL helle Sojasauce	1 gestr. TL Currypulver
Salz	Pfeffer
1 TL gekörnte Hühnerbrühe	500 g Lauch
250 g Champignons	200 g Sahne
1 EL heller Saucenbinder	40 g geriebener Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Das Putenbrustfilet in sehr feine Streifen schneiden. Peperoni halbieren, putzen, waschen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Fleisch mit Sojasauce, Currypulver, Salz, Pfeffer und Peperonistreifen mischen.

2. Hühnerbrühe in 75 ml heißem Wasser bei 600 Watt in 1/2 Min. auflösen. Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Mit der Brühe in einer Schüssel zugedeckt bei 600 Watt 4-6 Min. dünsten. Champignons putzen, achteln und mit dem Fleisch unter den Lauch mischen.

3. Sahne mit Saucenbinder verrühren und mit den Auflaufzutaten mischen. Zugedeckt bei 600 Watt 12-15 Min. garen. Nach 6 Min. einmal umrühren, den Parmesan über den Auflauf streuen und in der verbleibenden Zeit fertig garen.