

Rezept

Puten-Frikassee mit Gemüse

Ein Rezept von Puten-Frikassee mit Gemüse, am 15.12.2025

Zutaten

200 g	Putenschnitzel	1	kleine Fenchelknolle
1	gelbe Paprikaschote	125 g	dünne junge Möhren
1	Frühlingszwiebel	1 EL	Butter
1 TL	Mehl	250 ml	Hühnerbrühe
50 g	Sahne		Salz
	weißer Pfeffer	1 EL	fein geschnittene Minze

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal

Zubereitung

1. Die Putenschnitzel mit Küchenpapier trockentupfen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Die Gemüse waschen und putzen. Die Paprika halbieren und entkernen. Die Möhren dünn schälen. Alle Gemüse in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Den hellen Teil der Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden.
2. Die Butter in einer Stielkasserolle erhitzen. Das Fleisch, den Fenchel und die Zwiebelscheiben darin bei schwacher bis mittlerer Hitze andünsten. Dabei durch kräftiges Schwenken der Kasserolle beständig wenden. Die Paprika- und Möhrenstücke einstreuen und kurz unter Schwenken mitdünsten, ohne dass Fleisch und Gemüse bräunen. Das Mehl unterrühren. Die Brühe angießen und das Frikassee zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. sanft kochen lassen.
3. Die Sahne einrühren. Das Frikassee offen noch 5 Min. sanft kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Minze bestreuen und servieren. Als Beilage gibt's Reis oder Salzkartoffeln.