

Rezept

Putenragout mit Zwiebeln und Aprikosen

Ein Rezept von Putenragout mit Zwiebeln und Aprikosen, am 26.04.2024

Zutaten

300 g Putenbrustfilet	3 Schalotten
20 g Diätmargarine	1 TL Tomatenmark
75 ml trockener Weißwein	1/2 TL mildes Paprikapulver
1 Lorbeerblatt	1/2 Zimtstange
Salz	150 g frische, reife kleine Aprikosen
1 TL Zitronensaft	schwarzer Pfeffer
je 1 Stängel Petersilie und Dill	1 EL Crème fraîche

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Das Putenfleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in 3 cm große Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und vierteln. Die Hälfte der Margarine in der Pfanne erhitzen, das Fleisch darin rundum 5 Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
2. Die Schalotten im verbliebenen Fett in der Pfanne unter Rühren andünsten. Das Tomatenmark in 100 ml Wasser glatt rühren, zusammen mit dem Weißwein zugießen und alles aufkochen. Das Paprikapulver unterrühren, Lorbeerblatt und Zimtstange zugeben. Das Fleisch dazugeben. Mit Salz würzen und das Fleisch bei sanfter Hitze zugedeckt 30 Min. dünsten.
3. Inzwischen die Aprikosen waschen, vierteln und entsteinen. Die restliche Margarine in einer kleinen Pfanne mittelstark erhitzen. Die Aprikosen darin 2-3 Min. anbraten, gelegentlich umrühren. Aprikosen mit Zitronensaft beträufeln und unter das Ragout mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Putenragout zugedeckt bei schwacher Hitze noch 10 Min. köcheln lassen. Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken.
5. Das Lorbeerblatt und die Zimtstange herausfischen. Die gehackten Kräuter mit der Crème fraîche unter das Gericht rühren und dieses servieren.