

Marinierte Putenbrust mit...



Rezept Nr. 17

Zutaten (4 Portionen):

4 Putenbrust-Streifen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, (Traubenkern-) Öl, Curry, Pfeffer, Paprika, Zimt, Muskatnuss, Salz, Wein-Gelee (rot, weiß oder Vinchili), Schuss (Lieblings-) Essig, Frischhaltefolie

Fleischstücke dünn mit Wein-Gelee bestreichen und mit Curry, Paprika, etwas Zimt und Muskatnuss bestreuen, nebeneinander auf Folie legen, Zwiebel und Knoblauch schälen, grob geschnitten über Fleisch verteilen, Öl und Essig darüber träufeln und alles eng in Folie einschlagen, mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Zum Braten (mit Traubenkernöl sehr schön!) nur das Fleisch anbraten und mit weniger Hitze garen lassen.

Tipp: Etwas Wein-Gelee in die Pfanne geben. Fleisch vor dem Servieren mit Pfeffer und Salz würzen.
Schmeckt lecker zu Reis, Nudeln, Pommes, Gemüse, Salat...

Guten Appetit!

Marinierte Putenbrust mit...



Heute schon geliebt?
Pfiffige Rezept-Ideen mit Wein-Gelee