Geflügel Rezepte

Bunte Puten Gemüsepfanne

Anzahl: 4 Portionen
Gattung: Geflügel, Gemüse, Fleisch, Pute

3	Essl.	Butter	1		Zucchini
2		Putenschnitzel	1/4	Liter	Gemüsebrühe
		Salz, weißer Pfeffer a.d.M.	4		Tomaten
1	Teel.	Kräuter der Provence	8		Frische Eier
1		Zwiebel			Essigwasser
1		Rote Paprikaschote	1/2	Bund	Geh. Schnittlauch
1		Grüne Paprikaschote	1/2	Bund	Geh. Petersilie
2		Karotten	2	Essl.	Pinienkerne
100 g		Blumenkohlröschen	2	Essl.	Geschälte Sonnenblumenkerne

Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen. Schnitzel in Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Fleisch in der heißen Butter anbraten. Zwiebel und Karotten schälen und würfeln. Paprikaschoten waschen und in Streifen schneiden. Mit den Blumenkohlröschen zum Fleisch geben und 10 Minuten dünsten.

Zucchini putzen, halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten und entkernen. Tomatenfruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, in die Pfanne geben und alles fünf Minuten köcheln lassen. Mischung mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken.

Eier in Essigwasser pochieren. Gemüse Portionsweise auf Tellern anrichten. Mit je zwei pochierten Eiern belegen. Mit Petersilie, Schnittlauch, Pinien- und Sonnenblumenkernen bestreuen.