

Putenbrust in Sherry-Sauce

Für 4 Portionen

Zubereitung:

Sellerie und Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Sellerie in Halbmonde, Frühlingszwiebeln schräg in Ringe schneiden. Einen Teil zum Bestreuen zur Seite stellen. Butter in der Pfanne erhitzen, Putenbrust darin 4 – 5 Minuten braun anbraten und herausnehmen. Sellerie und Frühlingszwiebeln im Bratfett etwa 3 Min. dünsten. Putenbrust wieder dazugeben. Wasser und Sherry zugießen. Alles zum Kochen bringen. Bei reduzierter Hitze zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen. Sahne unterrühren und kurz mit erhitzen. Zuletzt mit Pfeffer würzen und mit den beiseite gestellten Frühlingszwiebeln bestreuen.

Dazu passt Reis.

Zutaten:

150 g Bleichsellerie
5 Frühlingszwiebeln
25 g Butter
600 g Putenbrust
300 ml Wasser
6 EL Sherry, halbtrocken
150 ml Sahne, 30% Fett
Pfeffer, schwarz
2 g Salz

Guten Appetit wünscht das
Ernährungsberatungsteam

Ernährungsstoffe pro Portion

Energie: 364 kcal

Eiweiß: 36 g

Fett: 18 g