

# Frittiertes und gebratenes Fleisch mit Gemüse



Alles kross gebraten bzw. frittiert

Dies ist ein Rezept für ein sehr krosses Gericht, das sehr schnell und einfach zuzubereiten ist. Aber wirklich hervorragend schmeckt.

Als Fleisch verwende ich eine Putenoberkeule ohne Knochen.

Da dies eine Sorte Fleisch ist, die eigentlich nicht zum Kurzbraten, sondern zum Schmoren geeignet ist, muss man dieses Fleisch zum einen in dünne Scheiben schneiden. Und zum anderen in der Friteuse wirklich einige Minuten kross frittieren, damit es durchgegart und schmackhaft ist.

Aber Sie werden feststellen, das Fleisch gelingt sogar medium, es ist also innen noch rosé.

Während des Frittierens braten Sie einfach das Gemüse in gutem Olivenöl in der Pfanne einige Minuten ebenfalls kross an.

Und servieren Fleisch und Gemüse auf zwei wirklich großen Tellern, damit alles darauf passt.

---

## **Pute mit Sojabohnensprossen und Shiitake**



Mit leicht scharfer Sauce

Ein asiatisches Gericht.

Alle Zutaten sind aus dem Asia-Shop. Bis natürlich auf das

Putenfleisch.

Aber das Gericht gelingt sehr gut und schmeckt hervorragend.

Die Chili-Knoblauch-Sauce habe ich das erste Mal ausprobiert. Sie sorgt für eine gute Würze.

Die Fisch-Sauce ersetzt das Salz.

Ungewohnt für ein asiatisches Gericht verwende ich Vollkorn-Basmati-Reis. Der noch eine hellbraune Schale hat. Und sehr lange gegart werden muss. Aber exzellent schmeckt.

---

## **Gegrillte Puten-Ministeaks mit gebackenem Butternut- Kürbis**





Mit würziger BBQ-Kräuterbutter

Einfaches Gericht.

Das Fleisch schnell in einer Grill-Pfanne zubereitet.

Mit Kräuterbutter mit „BBQ“-Style noch zusätzlich kräftig gewürzt.

Dazu ein in grobe Würfel zerkleinerter Kürbis, den ich auf einem Backblech im Backofen gare.

---

# Puten-Geschnetzeltes mit Gemüse auf Körner-Mischung



Würzig und lecker

Ein Rezept für Geschnetzeltes aus Putenfleisch.

Als Beigabe zum Geschnetzelten verschiedenes Gemüse.

Verfeinert mit viel kleingeschnittenem, frischem Basilikum.

Als Beilage wähle ich zwei Packungen vorgedämpften Reis mit Gemüse, der in der Mikrowelle in drei Minuten gegart ist.

Garniert mit geriebenem Cheddar als Würze.

[amd-zlrecipe-recipe:1235]



---

# Puten-Geschnetzeltes mit Jackfrucht



Kross gegrillt

Zu Geschnetzeltem kleingeschnittes Putenfleisch.

Als Beilage süß-scharf marinierte Jackfrucht. Die Jackfrucht hat eine Konsistenz wie gebratenes, gerupftes Schweinefleisch, so dass die Optik des Tellers mit Putenfleisch und Jackfrucht etwas merkwürdig anmutet.

In einer großen Grill-Pfanne kurz kross gebraten.

Wenige Zutaten, schnelle Zubereitung, einfaches, leckeres Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:1216]

---

# Putensteaks mit Kartoffelchips

Heute habe ich nicht in der Mikrowelle zubereitet, da ich langsam wieder dazu übergehe, klassisch auf dem Herd zu kochen.

Aber so ganz klassisch wurde diese Zubereitung auch nicht, ich habe einfach nur die Friteuse „angeworfen“.

Denn es gibt dünne Putensteaks. Und Kartoffelchips.

Das kann man beides in der Friteuse frittieren. Und erhält kross frittierte Steaks. Und ebenfalls kross frittierte und sehr knusprige Kartoffelchips.

Und das Gericht ist in wenigen Minuten vorbereitet. Und in drei Minuten frittiert.

[amd-zlrecipe-recipe:1180]

---

# Putenfleisch mit Champignons und Oliven und Tagliolini

Hier habe ich einfach etwas improvisiert.

Und Zutaten verwendet, die ich gerade vorrätig hatte.

Putenfleisch, Oliven und Champignons.

Dazu etwas trockener Chardonnay für eine Sauce.

Als Beilage verwende ich dieses Mal industriell gefertigte Tagliolini.

[amd-zlrecipe-recipe:1133]

---

## Puten-Gemüse-Reis-Pfanne

Einfaches Rezept. Schnell zubereitet.

Einfach kleingeschnittenes Putenfleisch, Gemüse und gegarten Reis in einer Pfanne anbraten.

Mit Sahne ablöschen. Und etwas Weißwein zum Verlängern der Sauce hinzugeben.

Gewürzt mit Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

[amd-zlrecipe-recipe:1106]



---

# Putenfleisch und Champignons in rotem Thai-Curry mit Basmatireis

Hier lasse ich mich einmal wieder nicht vom Imbiss in meinem Stadtteil bewirten, sondern bewirte mich wieder selbst.

Und bereite mit Putenfleisch und Champignons ein leckeres, würziges Thai-Curry zu.

Für die Sauce verwende ich original asiatisches, rotes Thai-Curry.

Normalerweise gibt man in Thai-Curry eigentlich Kokosmilch zum Verlängern und Binden der Sauce.

Ich habe stattdessen einfach Sahne verwendet.

Als Beilage wähle ich Basmatireis.

[amd-zlrecipe-recipe:1104]

---

# Mediterraner Puten-Gemüse- Teller

Ich habe hier einfach ein wenig experimentiert, weil ich eine mediterrane Gewürzmischung zur Verfügung habe, die ich einmal

ausprobieren wollte.

Die Gewürzmischung ist vegan, gluten- und lactosefrei.

Für das Fleisch nehme ich kleine Putensteaks, die ich grob zerkleinere.

Für das Gemüse verwende ich Tomate, Paprika, Wurzel, Lauchzwiebel und Knoblauch.

Die Gewürzmischung schmeckt recht gut, man bekommt ein schönes mediterranes Gericht, das leicht nach Tomate, Oregano und Basilikum schmeckt.

[amd-zlrecipe-recipe:1075]

---

## **Grill-Pfannen-Gericht**

Ein Gericht, das man komplett in zwei schönen Grill-Pfannen zubereiten kann.

Und das in wenigen Minuten zubereitet ist.

Die verwendeten Puten-Steaks brauchen auf jeder Seite gerade einmal zwei Minuten.

Und in diesen vier Minuten ist auch das gegrillte Champignons-Gemüse als Beilage fertig zubereitet.

[amd-zlrecipe-recipe:1051]

---

# Puten-Steaks auf gebratenem Mangold-Bett

Eigentlich ein Pfannen-Gericht.

Denn ich brate sowohl die Steaks als auch den kleingeschnittenen Mangold einige Minuten kräftig in heißem Öl in zwei Grill-Pfannen.

Aber ich habe das Gericht dennoch auf zwei Tellern angerichtet.

[amd-zlrecipe-recipe:998]

---

## Hirse-Pfanne

Ein Pfannengericht.

Für das ich diverses Gemüse verwende, das ich gerade vorrätig hatte.

Dazu noch etwas gewürfelter Katenschinken.

Und als Fleisch-Zutat noch etwas kleingeschnittenes Putensteak.

Als Sättigungsbeilage, die ich aber untermische, gare ich separat Hirse.



Ich würze mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Und ganz besonders aromatisch wird das Gericht durch eine Menge frischen, kleingewiegten Thymians.

[amd-zlrecipe-recipe:992]

---

## Puten-Ragout auf Polenta

Puten-Steak in breite Streifen geschnitten für ein Ragout.

Dazu frische, große, braune Champignons. Und gelbe Spitzpaprika.

Als Beilage wähle ich Polenta.

Ich habe dieses Mal bewusst kein Sößchen zum Ragout zubereitet, vielleicht aus etwas trockenem Weißwein. Auf diese Weise verwässert man die Polenta nicht und man schmeckt ihre Festigkeit, Struktur und Konsistenz sehr gut.

Ich würze nur das Ragout mit Paprika, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Zucker. Und der verwendete gemahlene Kreuzkümmel bringt den Geschmack der Polenta und des Ragouts noch besonders hervor.

[amd-zlrecipe-recipe:985]

---

# Putensteaks mit gebratenem Chicorée

Ich gare dieses Mal die Chicorée nicht in Weißwein in der Pfanne mit Deckel.

Sondern brate sie in der Grill-Pfanne in heißem Öl an.

Dazu viertele ich sie der Länge nach.

In den letzten Minuten der Garzeit gebe ich die kleinen Putensteaks dazu und brate diese ebenfalls mit an.

[amd-zlrecipe-recipe:976]

---

# Puten-Geschnetzeltes in Orangen-Sauce mit Kartoffelbrei

Für das Geschnetzelte verwende ich ein Stück einer Putenoberkeule und schneide diese in kleine Stücke.

Die Sauce bereite ich mit Orangensaft und etwas Weißwein zu.

Als Gewürze gebe ich im Ganzen Sternanis und Piment hinein. Und würze noch mit Salz, Pfeffer und Zucker.

Als Beilage gibt es einfachen Kartoffelbrei, den ich aus frisch gegarten Kartoffeln zubereite. Als Besonderheit würze ich diesen mit Chili-Salz, so dass man auch noch eine schöne

Schärfe im Kartoffelbrei hat.

[amd-zlrecipe-recipe:960]