

Putentopf mit Preiselbeeren

Snabb gryta med kalkon och lingon

Das kann man immer gut gebrauchen: einen schnellen Eintopf, der in 30 Minuten auf dem Tisch steht. Preiselbeeren schmecken, ebenso wie Cranberrys, hervorragend zu Pute, und es wäre ein Jammer, sie nur als Festtagsbraten zu servieren. Statt Putenbrust kann für dieses Rezept Hähnchen verwendet werden, oder sogar Wildschwein (bei mir meist tiefgekühlt auf Vorrat). Reste von Brathähnchen oder Putenbraten geben Sie einfach zu den gedünsteten Zwiebeln und fahren dann, wie im Rezept beschrieben, fort.

Für 4 Personen /

glutenfrei ohne Brot /

Vorbereitung: 10 Minuten /

Garzeit: 20 Minuten /

1 großer Kopf Brokkoli, in Röschen zerteilt

1 EL Butter

Meersalz und schwarzer Pfeffer

2 EL Rapsöl

1 Zwiebel, geschält und in dünne Ringe geschnitten

3 Zweige frischer Thymian

450 g Putenbrust, in Streifen geschnitten

200 ml Hühnerbrühe

1 EL Speisestärke

250 g Schlagsahne

100 g Preiselbeeren oder Cranberrys (TK)

1 EL Schnittlauchröllchen

4 Scheiben frisches Bauernbrot

Den Brokkoli dämpfen. In Butter und etwas Salz schwenken, abgedeckt beiseitestellen.

Inzwischen in einer großen Pfanne die Hälfte des Öls erhitzen. Zwiebel und Thymian darin 10 Minuten sanft garen, dann herausnehmen. Das restliche Öl (1 EL) hineingeben, hoch erhitzen. Das Fleisch darin unter gelegentlichem Rühren rundherum bräunen. Zwiebel und Thymian wieder hinzufügen und mit Hühnerbrühe ablöschen.

In einer Schüssel die Speisestärke mit 2 EL Wasser anrühren, zur Brühe geben, alles zum Kochen bringen. Wenn die Sauce gebunden ist, die Pfanne vom Herd nehmen. Die Sahne einrühren und alles kräftig mit schwarzem Pfeffer und Salz abschmecken. Preiselbeeren oder Cranberrys dazugeben und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Mit Brokkoli und frischem Brot zum Eintunken servieren.

Tipp / Nach Zugabe der Preiselbeeren nicht mehr rühren, sonst kann die Sauce gerinnen.