

Geflügelragout

Rezept für 4 Portionen
Dauer: ca. 45 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Gemüsesuppe / Gemüsebouillon / Gemüsebrühe / Gemüsefond	¼ Liter
Zucchini	3 Stk.
Estragon	Etwas / nach Bedarf
Kartoffeln / Erdäpfel	12 Stk.
Putenbrust	500 g
Speiseöl / Öl	1 Esslöffel
Thymian	Etwas / nach Bedarf
Vollmeersalz	1 Prise(n)

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Putenbrust in dünne Streifen schneiden. Zucchini waschen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Putenbrust unter Rühren scharf anbraten. Mit Salz würzen. Zucchini zugeben und mitschmoren. Mit Gemüsebrühe auffüllen und leicht einkochen lassen. Sahneersatz (Cashew-Schlagsahne selbst hergestellt) unterrühren und mit Gewürzen abschmecken. Kartoffeln und Geflügelragout auf einem Teller anrichten und sofort servieren!
Für Allergiker geeignet!

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-2316-Gefluegelragout.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at