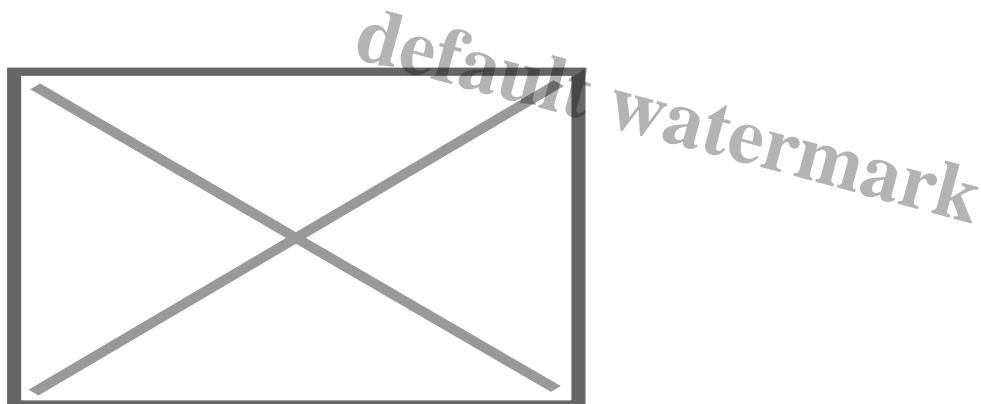


Puten-Pfeffer-Steak in Rahmsoße

Description



Zutaten für 4 Portionen:

4 Putensteaks, ca. 150 g
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL eingelegter grüner Pfeffer
1/2 Handvoll Schnittlauch
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
50 ml Weißwein
250 ml Sojacreme

Pro Portion etwa:

330 kcal
17 g Fett
7 g Kohlenhydrate
38 g Eiweiß?

Zubereitungszeit:
15 Minuten (zzgl. 15 Min. Garzeit)

Und so wirdâ??s gemacht:

Die Putensteaks aus der KÃ½hlung nehmen, abbrausen und trocken tupfen. Die Schalotten und den Knoblauch schÃ¤len und beides in feine WÃ¼rfel schneiden. Den grÃ¼nen Pfeffer grob hacken. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schÃ¼tteln und in feine RÃ¶llchen schneiden.

In einer Pfanne das Ã?l erhitzen und die Putensteaks darin von beiden Seiten anbraten und leicht brÃ¤unen. Das Fleisch herausnehmen, salzen, pfeffern und in Folie warm halten.

Die Schalotten im verbliebenen Ã?l hell anschwitzen, Knoblauch und grÃ¼nen Pfeffer zufÃ¼gen und noch kurz mit anschwitzen, dann alles mit WeiÃ?wein ablÃ¶schen und kurz einkÃ¶cheln lassen.

Die Sojacreme angieÃ?en und die Sauce cremig einkochen lassen. Die Steaks mitsamt dem ausgetretenen Saft wieder in die Pfanne geben und in der Sauce kurz erwÃ¤rmen. Den Schnittlauch untermÃ¼hren, die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Putensteaks mit der Pfeffer-Rahmsauce servieren.

Category

1. GeflÃ¼gel
2. Low Carb

Date Created

Mai 30, 2019

Author

jeanny