



PUTEN-CHAMPIGNON-GESCHNETZELTES

mit Karotten und Spätzle

Informationen:

- Für 4 Personen
- Kostet etwa 3,25 € pro Person
- Die Zubereitungsdauer der Spätzle liegt bei 45 Minuten inkl. Ruhephase
- Der Rest 30 Minuten, ich würde für alles eine gemütliche Stunde einplanen
- Ich würde Bier oder Roséwein dazu trinken und natürlich Mineralwasser

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 145
- KJ: 610
- Fett: 6,7 g
- KH: 11,5 g davon 1,7 g Zucker
- Eiweiß: 9,1 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Zutaten für das Putengeschnetzelte:

- 800 g Putenbrust oder Putenschnitzel
- 3 EL Sonnenblumenöl zum Anbraten
- 1 Zwiebel (mittel)
- 400 g frische Champignons
- 1 TL Salz

- etwas Pfeffer aus der Mühle
- 25 g Butter
- 200 ml flüssige Sahne
- 1 Bund Blattpetersilie

Zutaten für die Karotten:

- 800 g frische Karotten
- 20 g Butter
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Salz

Für die selbst gemachten Spätzle:

- 500 g Weizenmehl Typ 405
- 10 Eier Größe M
- 2 TL Salz für den Teig
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 4l Wasser zum Kochen
- 2 TL Salz für das Wasser
- 4l kaltes Wasser zum abschrecken
- 40 g Butter

Zubereiten:

Reihenfolge/Vorbereitungen:

- Den Spätzleteig herstellen und ruhen lassen
- Die Karotten waschen, schälen und kleinschneiden
- Die Champignons putzen, waschen und kleinschneiden
- Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden
- Die Blattpetersilie waschen, die Stiele entfernen und kleinhacken
- Das Fleisch kleinschneiden
- Spätzle herstellen und kühlen
- Die Karotten zubereiten, köcheln lassen
- Das Geschnetzelte zubereiten
- Die Spätzle in Butter anbraten

Die selbst gemachten Spätzle Teil 1:

- Mehl, Eier, Salz und etwas frisch geriebene Muskatnuss zu einem Teig verarbeiten, ich nehme immer ein Rührgerät.
- Den Teig so lange rühren, bis er Blasen wirft und zähflüssig ist.
- Den Teig rund 15 Minuten ruhen lassen.

Die selbst gemachten Spätzle Teil 2:

- Rund 4 l Wasser zum Kochen bringen und das Salz dazugeben.
- Die Herdplatte auf mittlere Hitze zurückdrehen.
- Eine Schüssel mit kaltem Wasser füllen. Falls vorhanden, Eiswürfel in das kalte Wasser geben.
- Ein dünnes HOLZ-Schneidebrettchen (im Schwäbischen sagt man Spätzlebrett) mit Wasser anfeuchten.
- Etwas von dem Spätzleteig auf das Brettchen geben.
- Mit einem langen Schneidemesser, Palette oder Teigschaber den Teig streifenweise in das heiße Salzwasser schaben (Alternativ einen Spätzledrucker nehmen und den Teig in das kochende Wasser pressen). Beim

Schaben immer wieder das Brett und das Schabergerät mit heißem Wasser nass machen, damit es mit dem Schaben besser klappt.

- Die Spätzle etwa 5 Minuten im heißen Wasser garziehen lassen. Wenn die Spätzle oben schwimmen, was sehr schnell passiert, trotzdem insgesamt die etwa 5 Minuten einhalten.
- Die Spätzle mit einer Schaumkelle herausnehmen und in das kalte Wasser geben.
- Die Spätzle im kalten Wasser abkühlen lassen und in ein anderes Gefäß/Schüssel geben. Darauf achten, dass diese luftig aufeinander liegen, sonst kleben sie zusammen und es gibt eine einzige Pampe, ab und zu die Spätzle mit der Hand „durchmischen“, damit sie nicht anfangen zu kleben. Man kann auch etwas Öl darüber träufeln, dann kleben die Spätzle nicht aneinander.

Die Karotten:

- Die Karotten waschen, schälen und die Enden abschneiden.
- Nun die Karotten in Stifte oder Scheiben schneiden. Egal für welche Form Sie sich entscheiden, die Stücke sollten ungefähr gleich groß sein.
- Die Butter in einem passenden Topf bei mittlerer Hitze zerlaufen lassen.
- Die Karottenstücke dazu geben und kurz anbraten.
- Den Zucker über die Karotten streuen und für 30 Sekunden mitbraten.
- Dann soviel warmes Wasser in den Topf geben, dass die Karotten knapp mit Wasser bedeckt sind.
- Den Deckel auf den Topf geben und die Karotten bei mittlerer Hitze rund 20 Minuten weich köcheln.
- Ab und zu umrühren.
- Mit Salz abschmecken und warmhalten bis zum Verzehr.

Das Putengeschnetzelte:

- Das Putenfleisch in Streifen schneiden.
- Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- Die frischen Champignons waschen, trocknen und in Scheiben oder Viertel schneiden.
- Die Blatt Petersilie waschen, trocknen und hacken.
- Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
- Das Fleisch in die Pfanne geben und bei hoher Hitze ca. 3-5 Minuten anbraten. Die Garzeit hängt davon ab, wie dick/dünn Sie die Streifen geschnitten haben. Das Fleisch sollte fast durchgegart sein. Da es kleingeschnitten ist, ist es schneller durch als z.B. ein Steak. Es ist wichtig, dass es bei hoher Hitze kurz, aber scharf angebraten wird, damit keine oder wenig Flüssigkeit austritt.
- Die Pfanne vom Herd nehmen und das Putenfleisch in eine Schüssel aus Metall geben (ich nehme immer Metall, wenn ich heiße Lebensmittel bearbeite). Die Pfanne soll leer sein, also auch das Öl und den Bratensaft in die Schüssel geben.
- Die Herdplatte auf mittlere Hitze einstellen und die gleiche Pfanne wieder auf die Herdplatte stellen.
- Die Butter in die Pfanne geben und zerlaufen lassen.
- Die Zwiebeln dazu geben und leicht anbräunen.
- Die Champignons dazu geben und 2-3 Minuten mitbraten.
- Mit der Sahne ablöschen und 1-2 Minuten aufkochen lassen.
- Die Hitze auf schwach stellen und das Putenfleisch wieder in die Pfanne geben.
- Alles vorsichtig umrühren.
- Das Fleisch nun einige Minuten in der Pfanne fertig garziehen lassen.
- Zum Schluss die gehackte Blatt Petersilie darüberstreuen und kurz umrühren.
- Mit Salz & Pfeffer (aus der Mühle) abschmecken. Es braucht keine weiteren Gewürze, da die Blatt Petersilie ausreichend Aroma abgibt.
- Fertig 😊

Die selbst gemachten Spätzle Teil 3:

- Kurz bevor die Spätzle gebraucht werden, die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zerlaufen lassen.
- Die Spätzle in die Butter geben und darin leicht anbraten.
- Eventuell noch nachsalzen.