

Sommerliches Putengulasch

Frische und bekömmliche Gerichte sind gerade in den Sommermonaten angesagt. Das Putengulasch mit Gurke, Tomate und Lauch ist ein schnell zubereiteter, idealer Sattmacher an heißen Tagen.

Tipp

Dieses und andere leckere Rezepte für den Fleischerimbiss finden Sie auch auf unserer Homepage www.fleischerei.de.

► **Wenn die Sonne scheint** und die Temperaturen steigen, ist Putenfleisch wegen seines geringen Fett- und Kaloriengehalts eine ideale Zutat auf dem sommerlichen Speiseplan. Denn bei warmem Wetter verbraucht der Körper weniger Energie, um die Körpertemperatur konstant zu halten. Außerdem verhindert eine fettarme Ernährungsweise, dass man nach dem Essen schlapp und müde ist. Der bekömmliche Sattmacher liefert zudem jede Menge Nährstoffe für Vitalität und Fitness. B-Vitamine und die Mineralstoffe Eisen, Kalium und Zink sorgen dafür, dass Stoffwechsel, Sauerstofftransport, Wasserhaushalt und das Immunsystem bestens funktionieren und geben so den richtigen Schwung für den Tag. In Putenfleisch ist außerdem hochwertiges Eiweiß enthalten, das besonders gut zum Aufbau von körpereigenem Eiweiß genutzt werden kann und lange sättigt.

Für den Frischekick im Putengulasch sorgen Gurke, Tomate und Lauch. Wie die Gurke besteht auch die Tomate hauptsächlich aus Wasser (etwa 95 Prozent).

Zutaten für 4 Personen

- 600 g Putenkeule, ausgelöst ohne Haut
- 1 Gurke
- 1 Stange Lauch
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Bund Dill
- 2 EL Butter
- 3 TL Paprikapulver (scharf)
- 1/8 l trockener Weißwein oder Geflügelbrühe
- Salz, Pfeffer
- 80 g Crème fraîche
- 2 TL Zitronensaft

Außerdem enthalten Tomaten Vitamin A, B₁, B₂, C, E, Niacin, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Mineralstoffe, besonders Kalium und Spurenelemente. Fälschlicherweise bewahren viele Menschen Tomaten im Kühlschrank oder in Kühlräumen auf, wo sie deutlich an Geschmack, Textur und Haltbarkeit verlieren. Tomaten soll man, wenn möglich, immer getrennt von anderem Obst und Gemüse lagern. Sie scheiden während der Lagerung Ethen aus, das den Stoffwechsel benachbarter Früchte oder Gemüse beschleunigt, so dass diese nicht nur schneller reifen, sondern in der Folge auch schneller verderben.

Lauch enthält Vitamin C, Vitamin K und Folsäure sowie die Spurenelemente Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Mangan. Er sorgt für einen würzigen Geschmack im Putengulasch.

Zubereitung

Das Putenfleisch in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Gurke schälen und der Länge nach halbieren. Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen, Gurke in etwa 0,5 cm breite Stücke schneiden. Den Lauch putzen, der Länge nach halbieren, gut waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Den Dill waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen. Die Putenwürfel darin rundherum anbraten. Lauch und Gurke dazugeben, mit dem Paprika bestäuben und kurz weiterdünsten. Tomaten mit Wein und der Hälfte vom Dill dazugeben, salzen und pfeffern. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 12 bis 15 Minuten schmoren.

Crème fraîche mit übrigem Dill untermischen, Gulasch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken mit Butterkartoffeln oder Reis servieren.

Nährwerte pro Portion: circa 373 kcal, 24 g Fett, 4 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß. www.deutsche-pute.de



Das sommerliche Putengulasch mit Gurke, Tomate und Lauch ist ein bekömmlicher Sattmacher und sorgt für Fitness und Vitalität.

Deutsche Pute