



Saftiges Gulasch von der Pute mit Apfel-Rotkohl und Mini-Klößen

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Thymian, frisch	5 g
Putenbrustfilet	600 g
Salz	
Öl	6 EL
Tomatenmark	1 EL
Geflügelbrühe	500 ml
Rotwein, trocken	100 ml
Butter	4 EL
Mini Kartoffelklöße	750 g
Äpfel, rot	1 St.
Zucker	2 TL
Rotkohl aus dem Glas	720 g
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Speisestärke	2 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Teller, kleiner Topf, großer Topf, große Pfanne, Küchenpapier, Küchengarn

1. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Thymian waschen und mit einem Bindfaden eng zusammenbinden. Pute waschen, trocken tupfen, in ca. 3 cm große Würfel schneiden und kräftig salzen.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Putenbrustwürfel darin für ca. 5 Min. anbraten. Das Fleisch anschließend aus dem Topf nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.
3. Topf nicht säubern und im Bratensatz erneut 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebel darin für ca. 2 Min. anbraten. Tomatenmark zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Mit Brühe und Rotwein ablöschen. Thymian zugeben und auf niedrigster Stufe ca. 15 Min. einkochen lassen.
4. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und die Klöße darin unter gelegentlichem Schwenken ca. 15 Min. anbraten.
5. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und den Apfel mit 2 TL Zucker für ca. 2 Min. anbraten. Rotkohl und Lorbeerblatt zugeben und zugedeckt ca. 6–7 Min. garen.

6. Den Thymian wieder aus der Sauce nehmen. In der Zwischenzeit in einer Schüssel Speisestärke verrühren und unter Rühren in die kochende Sauce geben. Putenwürfel in die Sauce geben und für ca. 3–4 Min. fertig garen.

7. Rotkohl mit Salz abschmecken. Puten-Gulasch mit Salz und Pfeffer würzen, auf Tellern anrichten und mit Rotkohl und gebackenen Klößen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	914 kcal
Kohlenhydrate	113 g
Eiweiß	52 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	28 g