



Provenzalisches Putengulasch

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	1 St.
Auberginen	1 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Karotten	3 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Knoblauchzehen	2 St.
Putenbrustfilet	600 g
Öl	3 EL
Salz	
Kräuter der Provence, getrocknet	2 TL
Pfeffer, schwarz	
Weizenmehl, Type 405	1 EL
Rotwein, trocken	200 ml
Gemüsebrühe	600 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel

1. Zucchini und Aubergine waschen, Enden entfernen, halbieren und in ca. 2 cm dicke Halbmonde schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Karotten und Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden. Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
2. Putenbrust waschen, trocken tupfen, ggf. von Sehnen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem großen Topf 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Putenfleisch salzen und unter Wenden ca. 3 Min. scharf anbraten.
3. Zwiebeln, Karotten und Kartoffeln zum Fleisch geben und ca. 3 Min. unter Wenden mit anbraten. Dann Kräuter der Provence und gehackten Knoblauch untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Mehl darüber verstäuben und anschließend mit Rotwein ablöschen. Brühe angießen, unter Rühren aufkochen und anschließend zugedeckt ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln.
5. Zucchini und Auberginen zufügen und weitere 5–7 Min. köcheln. Anschließend nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefen Tellern servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	531 kcal
Kohlenhydrate	58 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	9 g