

Putentopf mit Tomaten

Die Getreidespeicher sind gefüllt, Obst und Gemüse geerntet und der Appetit auf deftigere Gerichte wächst. Der pikante Putentopf mit Tomaten und Mais eignet sich in der kühlen Jahreszeit sowohl für die Heiße Theke als auch für das herbstliche Partybuffet.

► **Das amerikanische Erntedankfest**, Thanksgiving, erobert in den letzten Jahren auch immer mehr einen Platz in deutschen Esszimmern. Seit 1941 ist in den USA der vierte Donnerstag im November der offizielle Thanksgiving Day. In Anlehnung an das erste Fest im Jahr 1621, als die Siedler zum Zeichen des Dankes und der Freundschaft zu den Indianern, die ihnen den Anbau heimischer Pflanzen zeigten, die erste reichhaltige Ernte feierten, versammeln sich auch heute noch – in diesem Jahr am 23. November – Familie und Freunde zum gemeinsamen Truthahnessen.

Während in den USA ganze Truthähne bevorzugt werden, stehen bei den deutschen Verbrauchern Putenteilstücke hoch im Kurs. Der Putentopf mit Tomate eignet sich daher hervorragend für die Heiße Theke,

aber auch für das pikante Buffet im Partyservice. Mit fruchtigen Tomaten und leckerem Mais kombiniert, wird das schnelle Gericht gleich noch gesünder. Das im Putenfleisch enthaltene Eiweiß ist sehr bekömmlich und leicht zu verdauen. Für einen gut funktionierenden Stoffwechsel liefert es wichtige B-Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen, Kalium und Zink. Tomaten schützen mit Antioxidantien wie Lycopin vor Herzkrankungen und sollen Krebs vorbeugen. Die Wirkung des Lycopin entfaltet sich durch Wärme. Greifen Sie also ruhig zu Konserventomaten, die durch das Erhitzen besonders viel davon enthalten. Mais verfügt über das Provitamin A, B-Vitamine und Vitamin C. Außerdem hat er einen beachtlichen Anteil an Flour, das vor Karies schützt.

Zubereitung

Zwiebel sowie Knoblauch schälen und fein hacken. Majoran waschen, trocken schütteln und hacken. Fleisch waschen, trocken tupfen, gegebenenfalls Sehnen und Fett abschneiden und würfeln. Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen. Gulasch darin rundum anbraten, herausnehmen und mit Paprika, Pfeffer und Salz würzen. Zwiebel und Knoblauch im Bratfett anbraten, Tomatenmark und Majoran zufügen und unter Rühren eine Minute braten. Dann mit Tomatenstückchen ablöschen, Maiskörner zufügen und das Fleisch unterrühren. Ragout noch zehn Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Schmand unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Dazu schmecken Spätzle.

CMA

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Majoran
- 600 g Putengulasch (vom Filet)
- 3 EL Butterschmalz
- Paprikapulver edelsüß, Pfeffer, Salz
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Packung (500 g) Tomatenstückchen
- 125 ml Brühe
- ½ Dose (212 ml) Maiskörner
- 1–2 EL Schmand

Tipp

Diese Seite kann unter www.fleischerei.de/downloads als PDF-Datei heruntergeladen werden.



Mit dem Putentopf mit Tomaten wird es in der Heißen Theke und im Partyservice herbstlich pikant.