Frittiertes und gebratenes Fleisch mit Gemüse



Alles kross gebraten bzw. frittiert

Dies ist ein Rezept für ein sehr krosses Gericht, das sehr schnell und einfach zuzubereiten ist. Aber wirklich hervorragend schmeckt.

Als Fleisch verwende ich eine Putenoberkeule ohne Knochen.

Da dies eine Sorte Fleisch ist, die eigentlich nicht zum Kurzbraten, sondern zum Schmoren geeignet ist, muss man dieses Fleisch zum einen in dünne Scheiben schneiden. Und zum anderen in der Friteuse wirklich einige Minuten kross frittieren, damit es durchgegart und schmackhaft ist.

Aber Sie werden feststellen, das Fleisch gelingt sogar medium, es ist also innen noch rosé.

Während des Frittierens braten Sie einfach das Gemüse in gutem Olivenöl in der Pfanne einige Minuten ebenfalls kross an.

Und servieren Fleisch und Gemüse auf zwei wirklich großen Tellern, damit alles darauf passt.

Frittiertes und gebratenes Fleisch mit Gemüse



7. Februar 2021
von Thobie
Kategorie Geflügel
Personen
2
Zubereitungszeit
5 Minuten
Garzeit
5 Minuten
Gesamtzeit
10 Minuten



Zutaten

- 1 kg Putenoberkeule ohne Knochen
- 350 g geröstete, eingelegte Paprika (1 Glas)
- 12 braune Champignons
- 12 Kirschtomaten
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Fleischgewürz
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- Olivenöl

Anleitung

1. Putenoberkeule in dünne Scheiben schneiden. Auf jeder Seite mit Fleischgewürz würzen.
2. Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

3. Fleischscheiben darin fünf Minuten kross frittieren.
4. Paprika grob zerkleinern.
5. Blättchen des Rosmarin abzupfen und kleinwiegen.
6. Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprika, Champignons und Tomaten darin ebenfalls kross braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Jeweils die Hälfte der Scheiben auf einen großen Teller geben. Gemüse dazu verteilen.
8. Rosmarin über dem Gemüse verteilen.
9. Servieren. Guten Appetit!

Schlagwörter

Champignon,
Fritteuse,
frittiert,
Kirschtomate,
Oberkeule,
Paprika,
Pute

© 2026 ©Thomas Biedermann
https://www.nudelheissundhos.de/2021/02/07/frittiertes-und-gebratenes-fleisch-mit-gemuese/