

Pfannkuchen, Puten-Geschnetzeltes und Salat-Herzen

Für 4 Personen

500 g Putenbrustfilet	300 g Champignons	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Butter	250 ml Gemüsefond	1 Zitrone
200 g Sahne	100 g Mehl	200 ml Milch
1 TL Salz	4 Eier (Gr. M)	2 EL Mineralwasser
2 EL Pflanzenöl	0,5 Bund Schnittlauch	

Für den Salat:

4 Salatherzen	6 EL Olivenöl	3 EL Weißweinessig
1 TL Senf	2 TL Honig	1 Bund Kräuter, gemischt
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech sofort einschieben. Das Putenbrustfilet abrausen und in Streifen oder Würfel schneiden. Die Champignons putzen und je nach Größe halbieren. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Eier mit einem gestrichenen Teelöffel Salz schaumig rühren. Die Milch unter Schlagen dazugeben und das Mehl sowie das Mineralwasser unterrühren. Das Backblech aus dem Ofen nehmen und das Backpapier mit Öl einpinseln. Nun den Teig gleichmäßig darauf verteilen. Das Ganze im Backofen zwölf Minuten goldgelb backen. In der Zwischenzeit die Butter in der Pfanne erhitzen, die Putenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und circa fünf Minuten in der Pfanne braten. Das Fleisch anschließend herausnehmen und warmhalten. Im Bratfett die Champignons goldbraun anbraten und die Frühlingszwiebeln nur kurz mitbraten. Mit dem Fond ablöschen und mit der Sahne auffüllen. Das Ganze kurz aufkochen lassen und vier Minuten köcheln lassen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte abreiben und auspressen. Anschließend die Sauce mit Salz, Pfeffer, dem Zitronenabrieb sowie dem Saft abschmecken. Das Fleisch zufügen und unterheben. Für den Salat die Salatherzen abrausen, trockenschleudern, vierteln und auf Tellern anrichten. Die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. Den Weißweinessig mit Honig und Senf verrühren, das Öl einrühren und die Kräuter zufügen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette über den Salat träufeln und servieren. Das Backblech mit dem Pfannekuchen aus dem Backofen nehmen, das Backpapier abziehen und den Pfannekuchen in gleichmäßige Streifen schneiden. Das Putenragout und die Pfannekuchenstreifen auf Tellern anrichten und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Den Salat dazu reichen.

Horst Lichter am 20. August 2011