

Putengulasch mit Gurke, Tomate und Lauch



Zutaten für 2 Portionen

- 600 g Putenkeule, ausgelöst ohne Haut
- 1 Gurke (z.B. Salat- oder Schmorgurke)
- 1 Stange Lauch
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Bund Dill
- 2 EL Butter
- 3 TL Paprikapulver (scharf)
- 1/8 l trockener Weißwein oder Geflügelbrühe
- Salz, Pfeffer
- 80g Crème fraîche
- 2 TL Zitronensaft

Zubereitung

Das Putenfleisch in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Gurke schälen und der Länge nach halbieren. Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen, Gurke in etwa 1/2 cm breite Stücke schneiden. Den Lauch putzen, der Länge nach halbieren, gut waschen und in 1cm breite Streifen schneiden. Die Cherry-Tomaten waschen und vierteln. Den Dill ausschütteln und fein schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen. Die Putenwürfel darin rundherum anbraten. Lauch und Gurke dazu geben, mit

dem Paprika bestäuben und kurz weiterdünsten. Tomaten mit Wein und der Hälfte vom Dill dazugeben, salzen und pfeffern. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 12-15 Min. schmoren.

Crème fraîche mit übrigem Dill untermischen, Gulasch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Die Gurke – vielseitiger Energiespender

Im Sommer benötigt unser Körper viele Mineralstoffe und Flüssigkeit. Da passt die Gurke wunderbar auf den Speiseplan. Sie speichert sehr viel Wasser, hat wenig Kalorien dafür aber viele Elektrolyte. Gurken wirken entschlackend und sind förderlich für Darm, Nieren, Lungen und die Haut. Die Gesundheitsvorteile waren schon in der Antike bekannt. So lässt sich die Geschichte der Gurke über Samenfunde von vor fast 9.000 Jahren zurückverfolgen. Heute kennen wir ca. 40 Sorten. Die bekannteste ist die Gurke im Salat. Aber auch als Gemüse oder Suppe schmecken sie ganz hervorragend.

