

ÜBERBACKENES ZWIEBEL- RAHM-FILET

Backen
mit
Christina

★★★★★ 5 bei 1 Bewertung



Zubereitung

- 1 Die Putenfilets salzen und pfeffern und in einer Pfanne beidseitig kurz anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen. (Für die Blitzvariante: Die Filets roh in eine Auflaufform legen.)
- 2 Die Zwiebeln schälen, schneiden und anrösten. Mit dem Weizenmehl anschwitzen und das Mehl kurz mitrösten.
- 3 Die Zwiebeln mit der Schlagsahne und der Gemüsebrühe aufgießen und die Mischung etwas einkochen lassen. Nun die Sauce über die Putenfilets gießen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Heißluft etwa 30 Minuten überbacken.
- 4 Als Beilage serviere ich am liebsten Bandnudeln.



Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

600 g	Putenfilets
	Salz, Pfeffer
2 EL	Öl
3	Zwiebel
25 g	Weizenmehl 700
250 g	Schlagobers
100 g	Gemüsesuppe

BEILAGE

Bandnudeln