

## Puten-Medaillons in Lauch-Sahne-Soße

### Für 4 Portionen

600 g Putenbrust	2 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
2 Stangen Lauch, Ringe	1 Knoblauchzehe, gepresst	200 ml Hühnerbrühe
250 ml Sahne	1 TL Dijonsenf	Muskatnuss
1 EL Butter	Kräuter	

Die Putenbrust in 2-3 cm dicke Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.

Die Putenmedaillons von beiden Seiten 2-3 Minuten goldbraun anbraten.

Die Medaillons aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Die Butter in der gleichen Pfanne schmelzen lassen. Lauch und Knoblauch hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anschwitzen, bis der Lauch weich ist.

Hühnerbrühe angießen und alles kurz aufkochen lassen. Die Sahne, Dijonsenf hinzufügen und gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Putenmedaillons zurück in die Pfanne geben und in der Soße 5-7 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das Fleisch durchgegart und die Soße leicht eingedickt ist.

Die Soße noch einmal probieren und bei Bedarf nachwürzen.

Die Putenmedaillons mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

NN am 18. Mai 2026