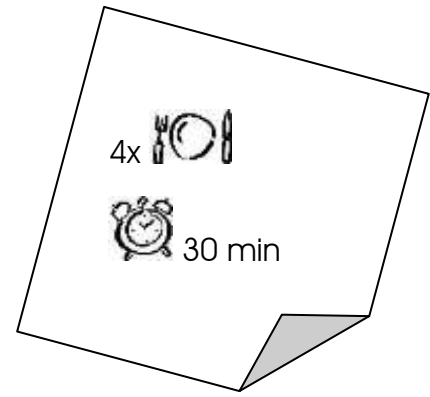


Geschnetzeltes

Zutaten

250 g	Geflügelfleisch (Pute, Huhn)
2-3	Karotten
3-5 EL	Erbsen
1 EL	Öl
Salz, Pfeffer	
250 ml	Wasser
125 ml	Milch
2 EL	Mehl



Vorbereitung

Zutaten bereitstellen.
Geräte vorbereiten.

Zubereitung

1. Fleisch **blättrig** schneiden und würzen.
2. Karotten schälen und blättrig schneiden
3. Öl in der Pfanne erhitzen, Fleisch anrösten.
4. Karotten zugeben und kurz mitrösten.
5. **Aufgießen!**
6. Geschnetzeltes ca. 10 Minuten kochen lassen, öfters umrühren.
7. Danach die Erbsen zugeben!
8. Milch und 2 EL Mehl in einer kleinen Schüssel glatrühren.
9. Mehlmischung in die kochende Soße rühren.
10. Eine Minute kochen lassen.



Tipp:

Du kannst das Geschnetzelte mit
Kräuter oder Curry verfeinern!

Beilage:

Reis, Couscous, Weizenkörner,
Pürree, Bulgur, Teigwaren, ...