Gefüllter Putenbraten

Fleisch-Gerichte » Puten » Puten-Braten

Zutaten (4 Personen)

» 60g Pinienkerne
» 1/2 Topf Majoran
» 1/2 Topf Thymian
» 3 Schalotte(n)
» 1 Ei(er)
» 1kg Putenbrust/-brüste
» Salz & Pfeffer
» 1 Prise Zucker
» 1 Bd. Suppengrün
» 7 schwarze Pfefferkörner
» 1 Lorbeerblatt/ -blätter
» 250ml Weißwein
» 5 EL Orangenmarmelade
» 500g Brokkoli
» 1 EL Soßenbinder
» 1 Orange(n)

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Pinienkerne goldbraun rösten. Abkühlen und 50g hacken. Kräuter waschen und trockenschütteln. Die Blätter abzupfen und, bis auf etwas Majoran zum Garnieren, hacken. Schalotten schälen, würfeln. Gehackte Pinienkerne mit Kräutern, Schalotten und Ei vermischen.

2. Fleisch waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräutermischung darauf verteilen. Fleisch aufrollen, mit Holzspießen feststecken. Auf einer geölten Fettpfanne des Backofens bei 175°C ca. 60min braten.

3. Das Suppengemüse putzen, waschen und klein schneiden. Nach ca. 30min der Bratzeit das Gemüse, Pfefferkörner und Lorbeer mit auf die Fettpfanne geben. 500ml Wasser und Wein angießen. Ca. 15min vor Ende der Bratzeit die Putenbrust mit Orangenmarmelade bestreichen. Herausnehmen, Spieße entfernen, Fleisch in Alufolie wickeln und ruhen lassen.

4. Brokkoli putzen, in Röschen teilen und waschen. In kochendem Salzwasser ca. 8min garen. Den Bratensud von der Fettpfanne durch ein Sieb gießen und aufkochen lassen. Soßenbinder einrühren, unter Rühren ca. 5min köcheln. Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Brokkoli abgießen. Braten aufschneiden, mit Brokkoli und Soße anrichten. Mit 10g Pinienkernen, Orangenscheibe, Orangenschale und übrigem Majoran garnieren. Dazu schmecken Herzoginkartoffeln.

Nährwerte: 570kcal/E71g/F15g/KH25g pro Portion

angelegt am: 08.05.2005 Rezept-Nr: 1920

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke