

Glasierte Putenbrust

Fleisch-Gerichte » Puten » Puten-Braten

Zutaten (4 Personen)

- » 1kg Putenbrust/-brüste
- » 4EL Balsamico Essig
- » 4EL Honig
- » Salz & Pfeffer
- » 2EL Öl
- » 1 Bd. Suppengrün
- » 250ml Instant-Klare-Brühe
- » 1 Blumenkohl
- » 250g Zuckerschoten
- » 250g Champignons
- » 3EL Butter/Margarine
- » 200g Schlagsahne
- » 1-2EL Soßenbinder
- » 20g Sesam

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

91-120min

Zubereitung

1. Putenbrust mit einer Mischung aus 3EL Essig und 1EL Honig bestreichen und anschließend etwa 4 Stunden marinieren. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und mit Öl beträufeln.

2. Suppengrün würfeln. Mit dem Fleisch auf der Fettpfanne im vorgeheizten Ofen bei 175°C 60-70min braten. Dabei zwischendurch mit 2EL Honig bestreichen, Brühe nach und nach angießen.

3. Blumenkohl in Röschen teilen, mit Zuckerschoten in Salzwasser ca. 8min kochen. Champignons vierteln und in 1EL heißer Butter braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Fleisch warm stellen. Fond durch ein Sieb in einen Topf gießen. Sahne zugießen, aufkochen und mit Soßenbinder binden. Mit restlichem Honig, Essig, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

5. Rest Butter erhitzen. Sesam darin anrösten. Gemüse kurz darin schwenken. Fleisch und Gemüse auf einer Platte anrichten.

Dazu schmecken Petersilienkartoffeln.

Nährwerte: 720kcal/E71g/F33g/KH32g pro Portion

angelegt am: 21.06.2003

Rezept-Nr: 386

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