

Putenbrust mit Frühlingsgemüse

Spargel-Gerichte » Spargel & Geflügel

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Zwiebel(n)
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 3 Stiele Thymian
- » 3 Stiele Petersilie
- » 1/2 Bd. Kerbel
- » 100ml Weißwein
- » 500ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 1/2 Zitrone(n)
- » 2 Zitronenscheibe(n)
- » 1kg Putenbrust/-brüste
- » Salz & Pfeffer
- » 2 EL Aprikosenkonfitüre
- » 500g Möhre(n)
- » 500g Spargel (grün)
- » 150g Zuckerschoten
- » 100g Schlagsahne
- » 2-3 EL Soßenbinder

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

über 120min

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, in Spalten schneiden. Kräuter waschen, trockenschütteln und, bis auf einen Stiel Thymian, abzupfen. Kräuterblättchen, bis auf die Hälfte des Kerbels, hacken.

2. Zwiebel mit Knoblauch, Kräutern, Wein, 250ml Brühe, Zitronensaft und -scheiben in einer Schale mischen. Putenbrust waschen, trockentupfen und abgedeckt in der Marinade ca. 1 Stunde ziehen lassen. Zwischendurch die Putenbrust einmal wenden.

3. Fleisch herausnehmen, trockentupfen und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Auf die Fettpfanne legen und im vorgeheizten Ofen bei 150°C ca. 1 Stunde braten. Von Zeit zu Zeit mit der Marinade und 250ml Brühe ablöschen. Nach der Hälfte der Garzeit den Braten mit Konfitüre bestreichen.

4. Möhren schälen, dabei etwas Grün stehen lassen, und waschen. Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Gemüse in kochendem Salzwasser 10-12min garen. Zuckerschoten putzen und waschen, nach ca. 6min Garzeit zufügen.

5. Braten herausnehmen, warm stellen. Bratenfond durch ein Sieb gießen. Sahne zugießen und aufkochen. Mit Soßenbinder binden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rest Kerbel einrühren. Gemüse abtropfen lassen, mit Braten und Soße anrichten. Mit übrigem Thymian, Zitronenscheiben und Knoblauchspalten (aus der Marinade) belegen. Mit Kerbel garnieren.

Nährwerte: 490kcal/E65g/F11g/KH18g pro Portion

angelegt am: 03.04.2005

Rezept-Nr: 1782

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