

Rezept

Putenbrust mit Bouillongemüse

Ein Rezept von Putenbrust mit Bouillongemüse, am 28.06.2026

Zutaten

800 g Kartoffeln	Kartoffeln
1 Bio-Zitrone	500 g Putenbrust
500 g Möhren	1 kleiner Blumenkohl (ersatzweise 700 g Brokkoli)
weißer Pfeffer	3-4 EL gehackte Petersilie
1-2 EL Rapsöl	150 g Sahnejoghurt (10 % Fett)
3-4 EL Schnittlauchröllchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal, 9 g F, 39 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln in Salzwasser in 20 Min. weich garen. Kurz ausdampfen lassen und pellen. Zitrone waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Pute mit der Hälfte der Zitronenschale, Salz und 1 EL Zitronensaft einreiben.
2. Das Gemüse putzen und waschen. Möhren in grobe Stücke schneiden, Blumenkohlröschen vom Strunk trennen.
3. 500 ml Wasser erhitzen, salzen. Fleisch und Möhren zugeben, aufkochen und zugedeckt in ca. 30 Min. gar ziehen lassen. Nach 15 Min. Blumenkohl samt Strunk hinzufügen. Bei Bedarf 100 ml Wasser angießen.
4. Fleisch und Gemüse herausheben. Die Brühe mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, gehackter Petersilie und Öl verrühren. Möhren, Blumenkohl und Kartoffeln in mundgerechte Stücke teilen und unterheben.
5. Joghurt mit übriger Zitronenschale und -saft, Schnittlauch, Salz und Pfeffer abschmecken. Putenbrust dünn aufschneiden.