

Rezept

Putenbrust mit Champignon Gemüse

Ein Rezept von Putenbrust mit Champignon Gemüse, am 13.06.2026

Zutaten

1 kg Putenbrust	1-2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
2 EL frische Thymianblättchen	500 g Champignons
3 Zucchini	1 Aubergine
2 Paprikaschoten	500 ml Geflügelbrühe (Instant)
3 TL Biobin (pflanzliches Bindemittel; Reformhaus)	200 g saure Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Putenbrust waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Mit dem Öl einpinseln, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und in einen Bräter setzen. Im heißen Backofen (unten, Umluft 160°) ca. 45 Min. garen.
2. Inzwischen die Champignons mit Küchenpapier abreiben (nicht waschen!) und halbieren. Das Gemüse waschen, putzen und würfeln.
3. Nach 45 Min. Garzeit die Champignons und die Brühe zur Putenbrust geben, nach weiteren 15 Min. die Zucchini-, Auberginen- und Paprikawürfel hinzufügen. In ca. 30 Min. fertig garen, dabei die Putenbrust immer wieder mit dem Bratensaft begießen.
4. Fleisch und Gemüse herausnehmen und warm stellen. Das Biobin in den Fond einrühren, einmal aufkochen lassen. Die saure Sahne unterrühren. Die Sauce zu dem Fleisch und Gemüse servieren. Dazu schmeckt Reis.