

Rezept

# Putenbrust mit Kräutern

Ein Rezept von Putenbrust mit Kräutern, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> Kartoffeln	<b>1 Bund</b> Petersilie
<b>1 Kästchen</b> Kresse	<b>2 TL</b> fein gehackte Mandeln
<b>2 EL</b> Zitronensaft	<b>1</b> Knoblauchzehe
Jodsalz	Pfeffer
<b>4</b> dünne Scheiben Putenbrustfilet (à 50 g)	<b>100 ml</b> Geflügelbrühe
<b>100 g</b> Frischkäse (5 % Fett)	<b>400 g</b> Wirsingblätter
Muskatnuss	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und in Wasser zugedeckt ca. 25 Min. garen.
2. Die Petersilie und Kresse waschen und trockenschütteln. Die Blättchen fein hacken. Mit den Mandeln und dem Zitronensaft mischen. Den Knoblauch abziehen und dazupressen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen vorheizen.
3. Das Fleisch kalt abspülen, trockentupfen und behutsam flach drücken. Mit der Kräuterpaste bestreichen und überlappend in eine Auflaufform legen. Im Backofen bei 250° (Mitte, Umluft 220°) 10 Min. garen.
4. Die Brühe erhitzen und den Frischkäse einrühren. Den Wirsing waschen, abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden. In der Brühe bei schwacher Hitze 10 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
5. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, pellen und salzen. Das Fleisch mit dem Wirsing und den Kartoffeln servieren.