Rezept

Putenbrust mit Kräutern

Ein Rezept von Putenbrust mit Kräutern, am 12.06.2025

Zutaten

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

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.