Rezept

Putenbrust mit Trauben

Ein Rezept von Putenbrust mit Trauben, am 12.10.2024

Zutaten

600 g	Putenbrustfilet
250 g	kernlose grüne Trauben
1 TL	getrocknete Kräuter der Provence
	Pfeffer
1 Bund	Frühlingszwiebeln
2 EL	Olivenöl
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal, 7 g F, 38 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und ca. 4 cm groß würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, dann schräg in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Die Trauben waschen, halbieren.

2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Putenbrustwürfel darin 8-10 Min. kräftig anbraten. Kräuter der Provence hinzufügen und das Fleisch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hitze reduzieren.

3. Frühlingszwiebeln zum Fleisch geben und 2-3 Min. mit braten, dann die Trauben hinzufügen und weitere 2-3 Min. mitgaren. Den Pfanneninhalt auf vier Teller verteilen und sofort servieren.