

Rezept

Putenbrustaufschnitt mit Avocadosauce

Ein Rezept von Putenbrustaufschnitt mit Avocadosauce, am 25.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 reife Avocado | 3 TL Zitronensaft |
| Pfeffer | Salz |
| 2 EL Joghurt (1,5 % Fett) | 1 EL Kapernsud (aus dem Glas) |
| 1 rote Spitzpaprika | 2 TL kleine Kapern (Nonpareilles; in Lake eingelegt) |
| 3 Stiele Petersilie | 200 g Putenbrustaufschnitt (in dünnen Scheiben) |
| 2 Scheiben feines Vollkornbrot (à ca. 50 g) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal, 32 g F, 20 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch am Stück aus der Schale lösen. Eine Hälfte ca. 1 cm groß würfeln und mit 2 TL Zitronensaft beträufeln, damit sich die Avocadowürfel nicht bräunlich verfärben. Die andere Avocadohälfte mit dem übrigen Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Joghurt und Kapern-Lake in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren.
2. Die Paprika waschen, längs halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften klein würfeln. Die Kapern abtropfen lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
3. Zum Servieren den Putenaufschnitt auf Tellern leicht überlappend anrichten. Mit den Paprika- und Avocadowürfeln und den Kapern bestreuen. Die Avocadosauce darüberträufeln und alles mit der Petersilie garnieren. Das Brot dazu reichen.