

Putenbrustfilet mit Schnittlauchsoße Zucchini und Reis

<p>Zutaten für die Putenbrustfilets: 1 Päckchen Putenbrustfilet 1000g aus der Frischfleischtheke 3 EL gekörnte Brühe</p> <p>Zutaten für den Reis: 3 Tassen Reis 6 Tassen Wasser Prise Salz</p>	<p>Zutaten für die Zucchini: 1 Netz Zucchini 25g Butter Salz und Pfeffer 1 mittelgroße Zwiebel</p> <p>Zutaten für die Soße: 15-25g Butter 3 EL Mehl 1 TL gekörnte Brühe 1 Beutel gefrorener Schnittlauch 1 Becher Sahne Salz und Pfeffer</p>									
		<table border="1"> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">Personen</td> <td style="text-align: center;">40</td> <td style="text-align: center;">Minuten</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1,90</td> <td style="text-align: center;">€ pro Person</td> <td></td> <td style="text-align: center;">leicht. W-Wein</td> </tr> </table>	4	Personen	40	Minuten	1,90	€ pro Person		leicht. W-Wein
4	Personen	40	Minuten							
1,90	€ pro Person		leicht. W-Wein							

Die Zubereitung:

Die Putenbrustfilets:

- In einem mittelgroßen Topf ca. 3l Wasser mit der gekörnten Brühe zusammen zum kochen bringen.
- Die Putenbrust in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.
- Die Putenbrustscheiben in die kochende Brühe geben und die Temperatur auf mittlere Hitze drehen.
- Die Pute 20 Minuten im geöffneten Topf garziehen.

Der Reis:

- Salz und Wasser in einen Topf geben und zum kochen bringen.
- Den Reis einstreuen, kurz umrühren und den Deckel auf den Topf geben.
- Die Herdplatte auf mittlere Temperatur stellen und den Reis ca. 16-18 Minuten kochen lassen.
- Den Deckel während dem Kochen auf dem Topf lassen !!!
- Wenn der Reis fertig ist, den Topf mit geschlossenen Deckel an die Seite stellen, bis er benötigt wird.

Die Soße:

- 100ml Brühe aus dem Topf in dem die Pute garzieht nehmen.
- Die Butter in einen kleinen Topf bei mittlerer Hitze zum schmelzen bringen.

- Das Mehl durch ein Sieb in den Topf streuen.
- Das Mehl und die Butter solange verrühren, bis es hellbraun wird.
- Nun muss es schnell gehen.
- Die Brühe unter kräftigen rühren mit dem Schneebesen in den Topf gießen.
- Wenn sich die Brühe mit der Mehlschwitze verbunden hat, den 1 Becher Sahne unter rühren dazu geben.
- Nun die gefrorene Schnittlauch in die Soße geben.
- Alles kräftig rühren und bei mittlerer Hitze einmal aufkochen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Dann zur Seite stellen.

Die Zucchini:

- Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
- Die Zucchini waschen, trocknen und in Scheiben schneiden.
- Die Butter in einem mittelgroßen Topf zerlaufen lassen.
- Die Zwiebelscheiben darin unter gelegentlichen umrühren glasig werden lassen.
- Die Zucchinischeiben dazu geben und unter gelegentlichen umrühren 10 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren.
- Erst am Ende mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Anrichten:

- Den Reis auf den Teller geben.
- Die Zucchini auf den Teller geben.
- Das Putenbrustfilet aus dem Topf nehmen und auf den Teller geben.
- Etwas von der Schnittlauchsoße über die Pute geben.

Guten Appetit !!!

Urlaub im Schwarzwald ?
www.schwarzwald-lastminute.com