



**Putenbrustfilet
mit Schnittlauchsoße
Zucchini und Reis**

4 Personen
1,90 € pro Person
40 Minuten
leichter Weißwein

Zutaten für die Putenbrustfilets:

1 Päckchen Putenbrustfilet 1000g aus der Frischfleischtheke
3 EL gekörnte Brühe

Zutaten für den Reis:

3 Tassen Reis
6 Tassen Wasser, Prise Salz

Zutaten für die Zucchini:

1 Netz Zucchini
25g Butter, Salz und Pfeffer
1 mittelgroße Zwiebel

Zutaten für die Soße:

- 15-25g Butter
- 3 EL Mehl
- 1 TL gekörnte Brühe
- 1 Beutel gefrorener Schnittlauch
- 1 Becher Sahne
- Salz und Pfeffer

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 geschlossenem 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 !!!