



GEKOCHTES PUTENBRUSTFILET

mit Schnittlauchsoße, Zucchini und Butterreis

Informationen:

- Für 4 Personen
- Kostet etwa 3,40 € pro Person
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 45 Minuten
- Ich würde leichten Weißwein und natürlich wie immer Mineralwasser dazu trinken

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 78
- KJ: 325
- Fett: 3,5 g
- KH: 6,2 g davon 0,9 g Zucker
- Eiweiß: 5,1 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Für das Putenbrustfilet:

- 4 große frische Putenbrustfilets
- 2 l Gemüsebrühe
- Rezept Gemüsebrühe selbst gemacht

Für den Butterreis:

- 300 g Parboiled Reis, roh
- 1/2 TL Salz
- 600 ml Wasser

- 30 g Butter

Zutaten für die Zucchini:

- 800 g frische Zucchini
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 25 g Butter
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Für die Schnittlauchsoße:

- Ergibt etwa 500 ml
- 25 g Weizenmehl
- 25 g Butter
- 250 ml flüssige Sahne
- 250 ml Vollmilch
- 1 Bund frischer Schnittlauch
- 1/2 TL Salz
- etwas Pfeffer aus der Mühle
- etwas frisch geriebene Muskatnuss

Zubereiten:

Die Putenbrustfilets:

- In einem mittelgroßen Topf ca. 2 l Gemüsebrühe zum Kochen bringen.
- Die Putenbrustfilets abwaschen und in die kochende Brühe geben, die Temperatur auf mittlere Hitze zurückdrehen.
- Die Pute 15 Minuten im Topf mit Deckel garziehen.

Der Butterreis:

- Butterreis ist eine einfache Aufgabe und schnell zubereitet:
- Das Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen.
- Zuerst das Salz und dann den Reis in das kochende Wasser einstreuen.
- Den Deckel auf den Topf geben und die Herdplatte auf niedrige Hitze stellen.
- Den Reis im geschlossenen Topf rund 16 – 18 Minuten köcheln lassen, bis der Reis das Wasser aufgenommen hat und weich ist.
- Nach der Zubereitungszeit den Reis von der Herdplatte nehmen und den geschlossenen Topf an die Seite stellen, bis die anderen Zutaten fertig sind.
- Kurz vor dem Servieren die Butter in den Topf zum Reis geben und durch Rühren im Reis verteilen.
- Mit Salz abschmecken.

Schnittlauchsoße:

- Den Schnittlauch waschen, trocknen und in feine/kleine Röllchen schneiden.
- Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlaufen lassen.
- Das Mehl dazugeben und nur sehr kurz mit der zerlaufenen Butter unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen anschwitzen – verbinden.
- Sehr zügig die Milch unter ständigem Rühren peu á peu dazugeben.
- Wenn die Milch aufgebraucht, ist die Sahne dazugeben und immer schön rühren.
- Die Béchamelsoße 1 Minute aufkochen und dann 5 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen. Und was machen wir die ganze Zeit dabei? Richtig, rühren. Die Soße soll nämlich nicht anbrennen und keine Klümpchen bilden.

- Sollten am Ende doch noch Klümpchen vorhanden sein, die Soße mit den „Zauberstab“ bzw. Pürierstab bearbeiten, so dass die Klümpchen sich in der Soße auflösen. Alternativ kann man die Soße auch durch ein Metallsieb laufen lassen, so verschwinden die Klümpchen auch.
- Den frischen geschnittenen Schnittlauch dazu geben und umrühren.
- Die Soße mit dem Salz, etwas frisch geriebenen Muskat und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
- Die Soße warmhalten.

Die Zucchini:

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

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.

Tipp:

- Die Milch oder Sahne weglassen und durch selbst gemachte Gemüsebrühe ersetzen. Das reduziert die Kalorien erkennbar.