

Putenbrust mit Sesam-Kruste

Fleisch-Gerichte » Puten » Puten-Braten

Zutaten (4 Personen)

- » 1kg Putenbrust/-brüste
- » Salz & Pfeffer
- » 1 EL Butterschmalz
- » 2 Zwiebel(n)
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 2 getr. Chilischote(n)
- » 3/8l Instant-Hühner-Brühe
- » 2 Orange(n)
- » 400g Möhre(n)
- » 400g Brokkoli
- » 2 EL Honig
- » 1 EL Sesam
- » 4 EL Stärke

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

91-120min

Zubereitung

1. Putenbrust mit Salz und Pfeffer einreiben. In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen und die Putenbrust darin von allen Seiten anbraten. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit den Chilischoten ins Bratfett geben und goldbraun braten. Mit Brühe und Orangensaft ablöschen. Zugedeckt ca. 45min garen.

2. Die Möhren schälen und in Stücke schneiden. Brokkoli waschen und putzen und in Röschen teilen. Den Strunk schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Möhren ca. 10min, Brokkoli 5min in wenig Salzwasser dünsten. Sie müssen noch Biss haben.

3. Den Putenbraten auf eine Platte geben. Mit Honig bestreichen und mit Sesam bestreuen. Kurz in den Ofen geben und übergrillen. Den Bratenfond durch ein Sieb seihen. Die Speisestärke in kaltem Wasser anrühren. Den Bratenfond aufkochen und mit der angerührten Speisestärke binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Den Putenbraten aufschneiden. Auf einer Platte mit dem Gemüse anrichten, die Sauce extra reichen. Dazu passen Salzkartoffeln oder leichter Kartoffelschnee.

Nährwerte: ca. 421kcal pro Portion

angelegt am: 08.03.2005

Rezept-Nr: 1645

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke