

Putenbrust mit Mandelsoße

Fleisch-Gerichte » Puten

Zutaten (4 Personen)

- » 500g Putenbrust/-brüste
- » 2 EL Öl
- » 4 EL Honig
- » 800g Zuckerschoten
- » 4 EL Butter/Margarine
- » Minze
- » 4 EL geröstete Mandelsplitter

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Putenbrust waschen und trockentupfen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fleisch von beiden Seiten ca. 5min braten. Herausnehmen und warm stellen.

2. Bratfond mit 125ml Wasser ablöschen, Honig darin auflösen. Zuckerschoten putzen, waschen, 3min blanchieren, gut abtropfen lassen. In Butter schwenken und mit gehackter Minze würzen.

3. Bratfond über die in Scheiben geschnittene Putenbrust verteilen und mit Mandelsplittern bestreuen. Zuckerschoten dazu anrichten.

Nährwerte: 330kcal/E41g/F9g/KH21g pro Portion

angelegt am: 02.07.2006

Rezept-Nr: 2106

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke