

# Puten-Röllchen mit Rosenkohl und Kartoffeln in Rotwein-Sauce



## Röllchen mit Beilagen

Zu Weihnachten hatte ich erst unterschiedliche Gerichte geplant. Zuerst wollte ich eine Dorade zubereiten. Dann vielleicht eher ein Pferde-Gulasch oder zwei Pferde-Steaks. Alle drei Gerichte fielen dann weg, weil ich nicht mehr einkaufen gegangen bin. Denn zu Weihnachten stand zwei Tage vor Weihnachten ein rießiges Fresspaket mit den unterschiedlichsten Produkten als Weihnachtsgeschenk vor meiner Wohnungstür. Da musste ich schließlich nicht mehr einkaufen und noch zusätzlich Geld ausgeben.

Also entschied ich mich kurzerhand für die Putenschnitzel. Und habe zwei gefüllte Röllchen daraus kreiert.

Als Beilagen gibt es Rosenkohl und Salzkartoffeln.

Und als Sauce eine schöne, würzige Rotwein-Sauce, in der ich die Röllchen auch gare.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 4 Putenschnitzel
- 12 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- 4 Zweige Rosmarin
- trockener Rotwein
- 20 Rosenkohlröschen
- 6 Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- Butterschmalz
- Küchengarn

**Zubereitungszeit:Vorbereitungszeit** 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Kartoffeln schälen und in grobe Stücke zerschneiden. Rosenkohl putzen.

Wasser in einem Topf erhitzen und salzen. Rosenkohl und Kartoffeln hineingeben und etwa 8–10 Minuten garen.

Währenddessen Schnitzel auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern. 8 Stücke Küchengarn abschneiden und längs nebeneinander auf ein Arbeitsbrett legen. Jeweils ein Schnitzel ebenfalls längs auf zwei Küchengarnschnüre legen. Dann auf jedes Schnitzel längs drei Scheiben Speck legen. Und dann an den Anfang jedes Schnitzels quer einen Thymianzweig. Schnitzel zusammenrollen und mit dem Küchengarn zusammenbinden.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen und Röllchen auf allen Seiten gut anbraten. Mit einem großen Schuss Rotwein ablöschen. Sauce salzen und pfeffern. Zugedeckt bei geringer Temperatur 5–6 Minuten garen lassen. Sauce abschmecken.

Röllchen herausnehmen und auf zwei Teller geben. Küchengarn entfernen. Jeweils die Hälfte des Rosenkohls und der Kartoffeln auf die beiden Teller dazugeben. Sauce großzügig über Kartoffeln und Röllchen geben. Servieren.

---

# Putenoberkeule mit Gobbetti in Rotwein-Sauce



Feiner Braten mit Pasta

Ich hatte noch ein Stück einer Puternoberkuele übrig, das ich zubereitet habe.

Dazu ein dunkle, schwere Rotwein-Sauce, die ich zusätzlich süß-scharf mache. Für Süße verwende ich Birnen, die ich in kleine Würfel schneide. Für Schärfe rote Chili-Schoten.

*Mein Rat:* Unbedingt sehr oft die Sauce beim Köcheln mit dem Kochlöffel umrühren, damit die Mehlschwitze nicht am Topfboden anbrennt.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 1 Stück Putenoberkeule (etwa 600–800 g)
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen

- 4 rote Chili-Schoten
- 4 Birnen
- 2 EL Mehl
- trockener Rotwein
- 300 ml Gemüsefond
- 4 EL Rotwein-Essig
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Gobbetti
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 60 Min.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chili-Schoten putzen und quer in Ringe schneiden. Von den Birnen den Stiel entfernen. Birnen schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Dann in kleine Würfel schneiden.

Putenoberkeule auf beiden Seiten mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einem Topf erhitzen. Putenoberkeule auf beiden Seiten kross anbraten. Herausnehmen.

Zwiebeln, Knoblauch und Chili-Schoten ebenfalls in der Butter anbraten. Herausnehmen.

Nochmals Butter in den Topf geben. Mehl dazugeben und braun anbraten. Dabei immer kräftig rühren. Mit einem sehr großen Schuss Rotwein ablöschen. Fond dazugeben. Rotwein-Essig hinzugeben. Putenoberkeule wieder dazugeben. Zwiebeln, Knoblauch und Chili-Schoten wieder hinzugeben. Birnen hinzugeben. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen. Dabei des öfteren mit dem Kchlöffel gut umrühren.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken. Putenoberkeule herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und tranchieren. Auf zwei Teller verteilen. Pasta auf die beiden Teller geben. Großzügig Sauce über der Pasta verteilen. Servieren.

---

# **Gefüllter Puten-Rollbraten mit dunkler Braten-Sauce und Girandole**



Lecker, lecker!

Mein Discounter hatte mal wieder gefüllten Rollbraten im Sortiment. Ich dachte mir, warum nicht einmal einen Rollbraten mitnehmen und ein schönes Braten-Gericht zubereiten. Das Fleisch des Rollbratens ist Putenfleisch, gefüllt ist er mit Brokkoli und Käse.

Ich habe dazu mit Gemüsefond und dunkler Soja-Sauce eine

dunkle, sehr würzige Bratensauce zubereitet. Man muss sie nicht würzen, die Soja-Sauce ist würzig genug.

Dazu gibt als Beilage Pasta, und zwar die saucensüffige Girandole.

Mal wieder ein Gericht ganz nach dem Motto meines Foodblogs: Nudeln, Fleisch und Sauce.

### **Zutaten für 3 Personen:**

- 1 Puten-Rollbraten, gefüllt mit Brokkoli und Käse (etwa 1 kg)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Peperoni
- 300 ml Gemüsefond
- 2 TL dunkle Soja-Sauce
- 450 g Girandole
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Rollbraten von allen vier Seiten kross anbraten. Es sollen sich viele Röstspuren auf dem Topfboden bilden. Herausnehmen.

Zwiebel, Knoblauch und Peperoni in den Topf geben und andünsten. Rollbraten wieder hinzugeben. Mit Fond ablöschen. Soja-Sauce hinzugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Rollbraten aus dem Topf nehmen, auf ein Schneidebrett geben und in Scheiben tranchieren. Auf drei Teller verteilen.

Pasta zu den Rollbraten-Scheiben geben. Großzügig Sauce über der Pasta verteilen. Servieren.

---

## Gefüllte Putensteaks mit Waldpilz-Bärlauch-Nudeln



Sehr würzig

Ursprünglich wollte ich die Putensteaks füllen wie eine Rinderroulade. Leider hatte ich jedoch keinen Küchenhammer zum Breitklopfen der Steaks in der Küche. Also habe ich sie auf einem Küchenbrett mit einem Topf breit geklopft. Sie ließen sich aber nicht so breit klopfen, wie man es von Rindfleisch für Rouladen kennt und somit hätte man sie nicht mit sehr viel Füllung füllen können. Also habe ich die beiden Steaks aufeinander gelegt, sie auf diese Weise gefüllt und mit Küchengarn zusammen gebunden.

Die Waldpilz-Bärlauch-Nudeln von Pastatelli passen sehr gut zu

diesem Gericht, sind sehr würzig und schmecken sehr gut.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 4 Putenstekas (à etwa 200 g)
- 200 g Speck
- 100 g geriebener Gouda
- 20 Basilikumblätter
- trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Waldpilz-Bärlauch-Nudeln
- Butterschmalz
- Küchengarn

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Speck in kurze Streifen schneiden. Basilikumblätter kleinschneiden. Speck, Basilikumblätter und Käse in eine Schüssel geben und vermischen.

Steaks mit dem Küchenhammer oder auch einem Kochtopf breit klopfen. Steaks auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern. Zwei Steaks auf ein Arbeitsbrett legen und mit jeweils etwa der Hälfte der Füllmasse belegen. Jeweils ein zweites Steak darüber legen. Jeweils 2–3 Küchengarnschnüre unter die Steaks ziehen und Steaks mit der Füllung verschnüren.

Butterschmalz in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und gefüllte Steaks nacheinander auf jeweils beiden Seiten einige Minuten kross anbraten. Restliche Füllmasse in die Pfanne geben und mit anbraten. Mit einem sehr großen Schuss Weißwein ablöschen. Zugedeckt etwa 10–15 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten.

Gefüllte Steaks herausnehmen, auf zwei Teller geben und Küchengarn entfernen. Pasta dazugeben. Sauce mit der

angebratenen Füllmasse über die Pasta geben. Servieren.

---

# Putenoberkeule mit Semmelknödel



## Im Saucenspiegel

Ich habe noch eine Putenoberkeule vorrätig, die ich ähnlich zubereite wie jene vor einigen Tagen mit den Gewürz-Nudeln. Nur verwende ich diesmal Mehl zum Andicken der Sauce. Und bereite der Einfachheit halber Semmelknödel aus der Packung dazu zu.

## Zutaten für 2 Personen:

- 800 Putenoberkeule
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 EL Mehl
- 1000 ml [Bratenfond](#)
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- 6 Semmelknödel
- Butterschmalz

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und quer in Ringe schneiden.

Backofen auf 220 °C Umluft erhitzen.

Putenoberkeule mit einem scharfen Entbeinmesser entbeinen. Auf beiden Seiten mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und Putenoberkeule auf jeweils beiden Seiten kross anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel im Butterschmalz anbraten. Putenoberkeule wieder dazugeben. Mit Fond auffüllen. Zugedeckt auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Semmelknödel nach Anleitung zubereiten.

Bräter aus dem Backofen herausnehmen. Putenoberkeule herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und tranchieren. Warmhalten.

Bräter auf den Herd geben und Fond erhitzen. Mehl dazugeben und verrühren. Aufkochen lassen. Abschmecken.

Putenoberkeulenscheiben auf zwei Teller geben. Jeweils drei Semmelknödel dazugeben. Über beides großzügig die Sauce verteilen. Servieren.

---

# Putenoberkeule mit Pastatelli-Lebkuchen-Nudeln



Süß-aromatische Lebkuchen-Nudeln

Da bin ich ja wirklich auf einen lustigen und auch guten Online-Shop gestoßen. Ein Shop mit Gewürznußeln. [Pastatelli](#). Es ist ein kleiner Shop eines Start-Ups, das seine Geschäftsidee, das neue Produkt der Gewürznußeln, vermarktet. Ob sich das Ehepaar, das diesen Shop betreibt, dadurch komplett finanziert, oder noch ein normaler Job für den

Lebensunterhalt dienlich sein muss, weiß ich nicht.

Rote, grüne oder schwarze italienische Nudeln sind ja bekannt, jeweils mit Tomate, Spinat oder dem Farbstoff des Tintenfischs. Im Shop werden jedoch Gewürznudeln der unterschiedlichsten Art mit bis zu 20 % Gewürzen und Kräutern angeboten. Es gibt Pasta mit Rosmarin, Minze, Schokolade-Zimt, Pizzagewürz oder Fenchel. Darüber hinaus Waldpilz-Bärlauch-Nudeln, die besonders zu Braten passen. Dann Tomaten-Chili-Nudeln, die eine scharfe Note mit sich bringen. Und sogar Lebkuchen-Nudeln, die eigentlich für einen Nachtisch gedacht sind. Dazu kommen die Nudeln in den unterschiedlichsten schönen Farben wie Rot, Grün oder Braun daher und sind schon von daher auf dem Teller ein echter Hingucker.

Nun, in Italien isst man Pasta mit Pesto, und in Deutschland eben Gewürznudeln.

Ich bereite eine Putenoberkeule zu. Ich gare sie im Bräter im Backofen. Und gebe für die Sauce selbst zubereiteten Bratenfond hinzu. Eigentlich gibt man in eine Sauce noch Gewürze wie Lorbeer, Gewürznelke, Piment, Wacholderbeeren usw. Diese lasse ich weg, denn ich habe ja den Bratenfond schon mit diesen Gewürzen zubereitet.

Das Besondere an der Sauce ist, dass ich sie nach dem Garen der Putenoberkeule nicht mit Mehl andicke, sondern mit püriertem Lebkuchen. Damit ich das Aroma und den Geschmack des Lebkuchens in die Sauce bringe.

Und passenderweise gibt es zu dieser Putenoberkeule dann auch Lebkuchen-Nudeln, die auch ihr eigenes Aroma und ihren Geschmack mitbringen.

Ein Gericht ganz nach dem Motto meines Foodblogs: Nudeln, Fleisch und Sauce.



Fleisch, Nudeln und Sauce

**Zutaten für 2 Personen:**

- 800 Putenoberkeule
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Schokoladen-Lebkuchen
- 1000 ml [Bratenfond](#)
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Lebkuchen-Nudeln
- Butterschmalz

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und quer in Ringe schneiden.

Backofen auf 220 °C Umluft erhitzen.

Putenoberkeule mit einem scharfen Entbeinmesser entbeinen. Auf beiden Seiten mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und Putenoberkeule auf jeweils beiden Seiten kross anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel im Butterschmalz anbraten. Putenoberkeule wieder dazugeben. Mit Fond auffüllen. Zugedeckt auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Lebkuchen in eine hohe, schmale Rührschüssel zerbröseln und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Bräter aus dem Backofen herausnehmen. Putenoberkeule herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und tranchieren. Warmhalten.

Butterschmalz in einem kleinen Topf erhitzen und Lebkuchen- „Mehl“ darin anbraten. Mit dem Fond ablöschen. Aufkochen lassen. Abschmecken.

Putenoberkeulscheiben auf zwei Teller geben. Pasta dazugeben. Über beides großzügig die Sauce verteilen. Servieren.

---

## **Hähnchenbrust mit Leberwurst-Sauce und Gobbetti**



## Leckeres Geflügel

Ich bereite mit Hähnchenbrust ein schnelles Gericht mit Pasta und Sauce zu.

Die Sauce stelle ich mit grober Leberwurst und etwas Sahne her. Man kann die Sauce auch mit feiner Leberwurst zubereiten. Würzen muss man nicht, die Sauce ist durch die Leberwurst würzig genug.

In das Gericht kommen noch Lauchzwiebeln, Zwiebeln und Knoblauch.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 400 g Hähnchenbrust
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 300 g grobe Leberwurst
- 200 ml Sahne
- 250 g Gobbetti
- Parmesan
- Butterschmalz

**Zubereitungszeit:** 6–8 Min.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währneddessen Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und quer in Ringe schneiden.

Hähnchenbrust grob zerkleinern.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Lauchzwiebeln, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Hähnchenbrust dazugeben und kross anbraten. Leberwurst dazugeben. Sahne hinzugeben. Wurst gut verteilen und alles gut verrühren. Einige Minuten köcheln lassen.

Pasta in zwei tiefen Nudeltellern anrichten und großzügig Hähnchenbrust mit Sauce darüber geben. Mit frisch gemahlenem Parmesan garnieren. Servieren.

---

## Gröschtl



Sehr schmackhaft!

Da ich in letzter Zeit des öfteren Kochsendungen sehe, zu denen auch „Mein Lokal, Dein Lokal“ gehört, habe ich dieses Rezept aus einer der Sendungen übernommen. Ich habe mir nur gemerkt, wie es in der Sendung zubereitet wurde, habe also nicht auf der Website von Kabeleins nach dem Rezept geschaut. Es kann daher sein, dass ich es nicht originalgetreu zubereite, und mit den italienischen Kräutern und dem Parmesan ist es sicherlich nicht das Original.

*Mein Rat:* Unbedingt zum Anbraten Butterschmalz verwenden, er verleiht dem fertig gegarten Gericht einen sehr guten Geschmack und rundet es ab.

#### **Zutaten für 2 Personen:**

- 6 Kartoffeln
- 2 Hähnchenbrustteile
- 2 Zwiebeln
- 240 g durchwachsener Bauchspeck

- 1/2 Zweig Rosmarin
- einige Zweige Zitronenthymian
- 2 Salbeiblätter
- rosenscharfes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Parmesan
- Butterschmalz

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Blättchen vom Rosmarin und Thymian abzupfen. Kräuter kleinwiegen.

Speck in kurze, feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und kleinschneiden. Hähnchenbrustteile längs halbieren, dann quer in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden.

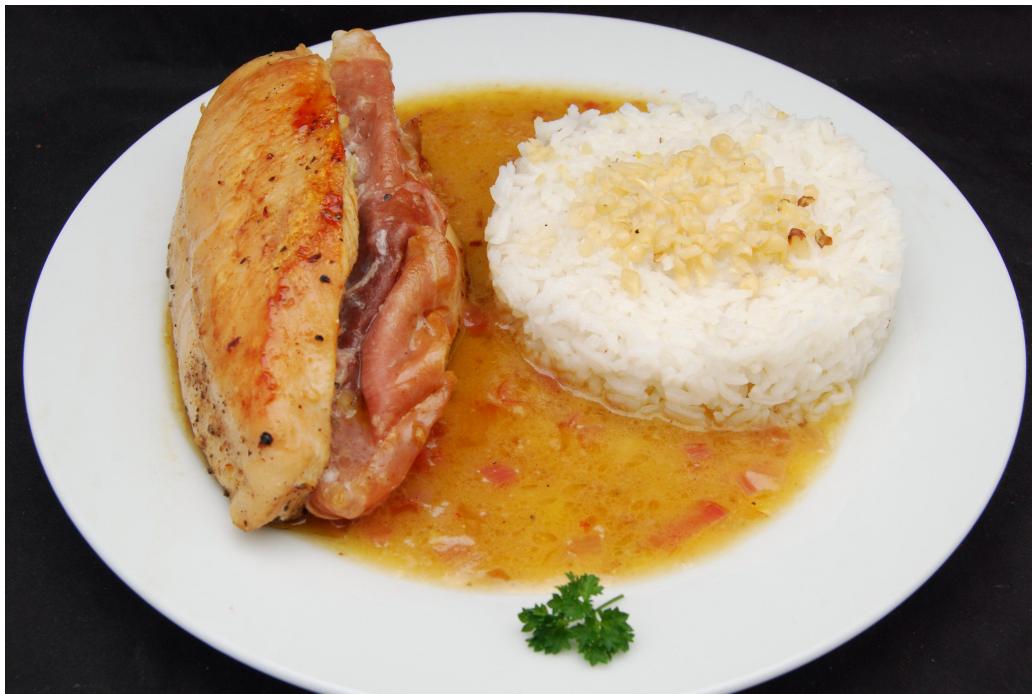
Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Zuerst Kartoffeln darin 4–5 Minuten kräftig anbraten. Hähnchenbrust dazugeben und mit anbraten. Dann Zwiebel dazugeben. Zum Schluss Speck hinzugeben und auch mit anbraten. Kräuter dazugeben. Mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alles gut vermischen.

Größtl in zwei tiefe Nudelteller geben. Mit frisch geriebenem Parmesan garnieren. Servieren.

---

## Gefüllte Hähnchenbrust in Zitronen-Sauce mit Basmati-

# Reis



## Hähnchenbrust im Saucenspiegel

Diesmal als Geflügel Hähnchenbrust gefüllt. Ich fülle die Hähnchenbrust mit italienischem, rohen Schinken, geriebenem Parmesan und gehackten Pnienkernen.

Als Sauce bereite ich eine Zitronen-Sauce zu, für die ich kleingeschnittene Schalotten und Knoblauchzehen in Butter andünste. Ich gebe noch eine größere Portion Butter dazu und lösche mit Weißwein und Zitronensaft ab. Gewürzt wird die Sauce mit Salz und Pfeffer. Auf den Tellern richte ich für die Gerichte schöne Saucenspiegel an.

Dazu als Beilage Basmati-Reis. Ich gebe dem Reis mit einem Eierring Form und ein schönes Aussehen.

### Zutaten für 2 Personen:

- 2 Hähnchenbrüste
- Butterschmalz

*Für die Füllung:*

- 4–6 Scheiben italienischer, roher Schinken
- frisch geriebener Parmesan
- Pinienkerne

*Für die Sauce:*

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Butter
- 100 ml Soave
- 2 Zitronen
- Salz
- Pfeffer
- 1 Tasse Basmati-Reis
- Pinienkerne

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten. Warmhalten.

*Für die Sauce:*

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Ein bisschen Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauchzehen darin andünsten. Restliche Portion Butter dazugeben. Mit Wein ablöschen. Zitronensaft dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce etwas köcheln lassen und abschmecken.

*Für die Hähnchenbrüste:*

Hähnchenbrüste längs aufschneiden. Innen und außen salzen und pfeffern. Jeweils 2-3 Scheiben italienischen, rohen Schinken längs hineinlegen. Frisch geriebenen Parmesan darüber geben. Einige gehackte Pinienkerne dazugeben. Hähnchenbrüste zuklappen.

Butterschmalz in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Hähnchenbrüste darin auf beiden Seiten jeweils 4-5 Minuten

anbraten, dabei Deckel auf der Pfanne lassen.

Saucenspiegel auf zwei Tellern anrichten.

Jeweils einen Eierring auf den Teller stellen, Reis hineingeben und schön in Form anrichten. Eierring wegnehmen. Einige gehackte Pinienkerne auf den Reis geben.

Gefüllte Hähnchenbrust jeweils dazu in den Saucenspiegel geben. Servieren.

---

## **Hähnchenbrust-Pilz-Ragout in Marsala-Portwein-Sauce mit Basmatireis**



## Geflügel mit Reis

Ein sehr schmackhaftes Ragout, mit kleingeschnittener Hähnchenbrust und Champignons, dazu Basmatireis. Und eine leckere Sauce aus Marsala und Portwein.

Ich verwende diesmal ausnahmsweise Gemüsefond, um die Sauce zu würzen.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Hähnchenbrust
- 4 weiße Champignons
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- Marsala
- Portwein
- 1 TL Gemüsefondpulver
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Butter
- 125 g Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.

Hähnchenbrust in grobe Stücke zerschneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und quer in Ringe schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Hähnchenbrust und Champignons dazugeben und mit anbraten. Mit jeweils einem sehr großen Schuss Marsala und Portwein ablöschen. Gemüsefondpulver dazugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten

köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Reis nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken. Reis in einen tiefen Teller geben. Ragout mit viel Sauce darüber verteilen, mit Petersilie garnieren und servieren.

---

## **Paprika-Hähnchenbrust mit Bohnen-Zucchini-Paprika-Gemüse**



Geflügel mit Gemüse

Diesmal bereite ich ein Gemüse zu, das ich aus Bohnen, Zucchini und Paprika mische. Eine Sauce bilde ich aus Sahne, die ich mit Thymian, Salz und Pfeffer würze.

Dazu gibt es eine Paprika-Hähnchenbrust, die ich sehr kräftig mit Paprikapulver würze.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Hähnchenbrust
- 150 g Bohnen
- 1/2 Zucchini
- 1/2 rote Paprika
- 150 g Feta
- 100 ml Sahne
- 1 TL Thymian
- Süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Bohnen, Zucchini und Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden. Feta in kleine Würfel schneiden.

Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und zunächst Bohnen darin 8 Minuten garen. Dann Zucchini und Paprika dazugeben und weitere 4 Minuten garen. Wasser abgießen. Feta zu dem Gemüse geben. Sahne hinzugeben. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Verrühren und Sauce erhitzen.

Währenddessen Hähnchenbrust mit Salz, Pfeffer und sehr viel Paprikapulver würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust darin auf beiden Seiten jeweils 4–5 Minuten anbraten.

Hähnchenbrust herausnehmen und auf einen Teller geben. Gemüse dazugeben. Servieren.

---

# Hähnchenbrust mit Mandarinen und Ingwer in Tomaten-Sauce und Hsing-Fu-Nudeln



## Hähnchenbrust mit Pasta

Bei diesem Gericht habe ich experimentiert. Zum einen bei der Hähnchenbrust zusammen mit Mandarinen. Aber auch beim Ingwer, der dazu passt.

Ebenso bei den Gewürzen, denn ich gebe Thai-Curry, scharfes Bih-Jolokia-Pulver und dunkle Soja-Sauce dazu.

Die Pasta gebe ich zu der Sauce mit Hähnchenbrust, Mandarinen und Ingwer, denn die Sauce wartet auf die Pasta und nicht umgekehrt.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 1 Hähnchenbrusr
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 40 g Ingwer
- 135 g Mandarinen (Dose)
- 240 g gestückelte Tomaten (Dose)
- 1 EL Thai-Curry
- 1 Msp. Bih-Jolokia-Pulver
- 1 EL dunkle Soja-Sauce
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 125 g Hsing-Fu-Nudeln

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und quer in Scheiben schneiden. Hähnchenbrust in grobe Stücke zerteilen. Mandarinen halbieren. Petersilie kleinwiegeln.

Butter in einen kleinen Topf geben und Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel, Ingwer und Hähnchenbrust darin anbraten. Mandarinen dazugeben. Tomaten hinzugeben. Mit Thai-Curry, Bih-Jolokia-Pulver und Soja-Sauce würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta in die Sauce geben und alles gut vermischen. Alles in einen tiefen Pastateller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

---

# Putensteaks mit grünem Spargel



Pute mit Spargel

Mehrere kleine Putensteaks, aus der Putenbrust herausgeschnitten. Dazu gibt es grünen Spargel.

Ich serviere den Spargel nur mit Salz und einigen Butterflocken und bereite keine selbst zubereitete, aufwändige Sauce Hollandaise zu. Und man sollte sowieso keine industriell gefertigte Sauce Hollandaise dazu verwenden.

## **Zutaten für 1 Person:**

- 6–7 kleine Putensteaks (400 g)
- 500 g grüner Spargel

- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 6–8 Min.

Spargel schälen und putzen und quer in jeweils zwei Teile halbieren.

Wasser in einem Topf erhitzen und Spargel darin etwa 6–8 Minuten garen.

Währenddessen aus der Putenbrust kleine, daumendicke Steaks schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Steaks darin auf jeweils jeder Seite 3–4 Minuten kross anbraten. Salzen und pfeffern.

Steaks herausnehmen und auf einen großen Teller geben. Spargel ebenfalls herausnehmen und dazugeben. Spargel salzen. Einige Butterflocken darauf geben. Alles servieren.

---

# Putensteaks mit Bratkartoffeln



## Leckere Putenbrust mit Kartoffeln

Diesmal einfach Putenbrust in kleine Steaks geschnitten, gewürzt und in Fett in der Pfanne gebraten.

Dazu gibt es einfach Bratkartoffeln, aber mit Schale, da ich Bio-Kartoffeln verwende.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 250 g Putenbrust
- 3 Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Putenbrust in dicke Scheiben schneiden. Salzen und pfeffern.

Kartoffeln in sehr dünne Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin 5–10 Minuten

auf beiden Seiten kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben, salzen und pfeffern und warmhalten.

Putensteaks in die Pfanne geben und 1–2 Minuten auf jeder Seite kross anbraten. Herausnehmen, zu den Bratkartoffeln geben und servieren.

---

## Putenbrust-Sashimi



Noch etwas angefroren

Eine Bekannte, die auch einen Foodblog betreibt, sagte einmal, „An Rohem ist mir nichts fremd“. So ergeht es mir fast auch, dass ich viele Zutaten und Gerichte auch roh koste.

Hier ein Stück Putenbrust roh als Sashimi, mit einer hellen Soja-Sauce. Putenbrust ist ein sehr feines Stück Fleisch und

eignet sich auch für Sashimi.

*Mein Rat:* Vorher Putenbrust einfrieren, zum einen lässt sie sich leicht angetaut besser in Scheiben schneiden. Und sicherheitsshalber werden zum anderen durch das Einfrieren auch möglicherweise einige Keime abgetötet.

**Zutaten für 1 Person:**

- 250 g Putenbrust
- helle Soja-Sauce, mit Zitronensaft verfeinert.

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Putenbrust angetaut in kleine Scheiben schneiden und auf einem Teller oder Essbrett anrichten.

Soja-Sauce in eine Schale geben und dazu reichen. Servieren.

---

# Putenbrust mit Orange und Banane



## Leckeres Geflügel-Gericht

Eine Putenfleisch-Zubereitung mit einer hellen Sauce aus Milch, verfeinert mit Orange und Banane.

Dazu wähle ich als Beilage Basmati-Reis.

*Mein Rat:* Beim Kochen fiel mir ein, dass auch eine Portion Rosinen oder Sultaninen zu dem Gericht passt.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 250 g Putenbrust
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 gelbe Paprika
- 1/2 Orange
- 1/2 Banane
- Milch
- süßes Paprikapulver
- Muskat
- Salz

- Pfeffer
- 125 g Basmati-Reis
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Putenbrust grob zerkleinern. Paprika putzen und in grobe Stücke zerschneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Orange und Banane schälen, Orange in kleine Stücke, Banane in Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Pute und Paprika dazugeben und mit anbraten. Orange und Banane ebenfalls hinzugeben. Mit einem großen Schuss Milch ablöschen. Mit Paprikapulver, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis in einen tiefen Teller geben, Putenbrust mit viel Sauce darüber geben, mit Petersilie garnieren und servieren.