

# Puten-Brustfilet mit Gemüse in Rotwein-Sauce



Mit leckerem Gemüse

Dies ist eher ein fleischlastiges Rezept trotz des vielen Gemüses, das ich verwende.

Und es könnte fast schon in die Kategorie der von mir bevorzugten Rezepte sein, da das Rezept fast meinem Motto des Foodblogs entspricht, eben Fleisch, Sauce und nur dieses Mal eben Gemüse.

Für die Beilage wähle ich neun Gemüsesorten und gare sie einfach nur in der Rotwein-Sauce mit.

Die Chili-Schote gibt der Rotwein-Sauce doch eine leichte Schärfe.

Die Sauce bilde ich mit einem guten Chianti.

Ich würze die Sauce nicht mehr, die Würze des Puten-Brustfilets und des Gemüses bringt genügend Würze mit, um eine schmackhafte Sauce zu bilden.

Tja, meine Blog-Software wurde auf eine neue Version upgedatet, die einen ganz neuen Editor enthält. Dieser scheint jedoch noch nicht auf allen Browsern fehlerfrei zu funktionieren. Ich kann im Moment bei diesem Rezept leider nicht mein Rezepte-Plugin aufrufen, um das Rezept in der gewohnten optischen Darstellung zu publizieren. Auch bei anderen Formatierungen spielt der Editor im Moment nicht mit. Damit das Rezept zumindest veröffentlicht wird und Sie es vorliegen haben, veröffentliche ich es in dieser einfachen Form, jedoch zumindest mit zwei Fotos.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 kg Puten-Brustfilet
- 3 Cocktail-Tomaten
- 1/2 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Mini-Pak-Choi
- 1 Süßkartoffel
- ein Stück Fenchel
- eine Portion Prinzess-Bohnen
- 1 rote Chili-Schote
- ein Stück Ingwer
- 0,5 l Chianti
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in grobe Stücke

zerkleinern. Tomaten im Ganzen belassen. Nur Zwiebel, Knoblauch und Ingwer kleinschneiden.

Brustfilet auf allen Seiten mit Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Öl in einem Topf erhitzen und Brustfilet auf allen Seiten einige Minuten kross anbraten.

Gemüse dazugeben. Mit dem Chianti ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Brustfilet herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und tranchieren.

Jeweils fünf Scheiben des Brustfilets in der Mitte eines Tellers anrichten.

Etwas Gemüse drumherum drapieren.

Großzügig die leckere Sauce über die Brustfilet-Scheiben verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Marinierter Putenrollbraten mit Kartoffelklößen**

Ein Putenrollbraten, den ich fertig mariniert in einem Netz gekauft habe. Sehr lecker. Der Rollbraten wird bei einer Stunde Garzeit zwar well done durchgegart, ist aber dennoch leicht rosé innen.

Die übrige Marinade gebe ich zu dem Rollbraten in den Topf. Und bilde damit eine Sauce.

Zusätzlich verwende ich eine halbe Flasche Riesling für die Sauce.

Und natürlich leckere, selbst zubereitete Kartoffelklöße.

[amd-zlrecipe-recipe:514]

---

## **Marinierter Putenrollbraten mit Bandnudeln**

Herrlich! Ganz ein Gericht nach dem Motto meines Foodblogs. Nudel, heiss und hos. Also Bandnudeln, Putenrollbraten und Sauce. Lecker! Ich könnte mich hineinlegen.

Für das Fleisch verwende ich einen Putenrollbraten in einem Netz. Dieser ist schon in einer Paprika-Marinade mariniert. Die restliche Marinade gebe ich zu dem Putenrollbraten in den Topf, um ein besseres Sößchen zu bilden.

Die Sauce bilde ich aus Riesling.

Und als Beilage wähle ich leckere Bandnudeln.

[amd-zlrecipe-recipe:513]

---

## **Putenfleisch mit Sprossen und**

# Basmati-Reis

Ein asiatisch anmutendes Rezept.

Putenfleisch, in kurze Streifen geschnitten.

Dazu Mungobohnen-Keimlinge und Erbsen-Sprossen.

Das Ganze gewürzt mit Kejab-Manis.

Dazu als Beilage Basmati-Reis.

Was nicht so richtig asiatisch anmutet, ist der hinzugefügte, kleingewiegte Schnittlauch. Aber er passt gut zum Gericht, das sehr gut schmeckt.

Eigentlich sollte ich das Gericht in einer Schale mit Stäbchen essen. Der Einfachheit halber habe ich es aber in einem tiefen Teller angerichtet und serviert.

[amd-zlrecipe-recipe:482]

---

## Putenbraten mit Champignons in Riesling-Sauce mit Pasta

Dies ist das zweite Gericht, das ich spontan mit dem neuen digitalen Fleisch-Thermometer zubereite.

Ich wähle einen Putenbraten. Und steche das Fleisch-Thermometer bis in die Mitte.

Das Fleisch-Thermometer gibt bei der Fleischart Truthahn, die

ich für den Putenbraten gewählt habe, den Gargrad well done und eine Endtemperatur von 85 Grad Celsius an.

Ich gare den Putenbraten insgesamt 45 Minuten in einer Riesling-Sauce.

Wer kein Fleisch-Thermometer zur Verfügung hat, gart den Braten eben einfach 45 Minuten in einer Sauce.

Der Braten gelingt sehr gut. Er ist durchgegart, wie es für Geflügel sein soll, aber nicht trocken, sondern noch saftig.

Dazu gibt es als Beilage Pasta.

[amd-zlrecipe-recipe:445]

---

## **Putenfleisch mit Pilzen und Stangensellerie in Hoisin-Sauce**

Ich hatte noch Putenfleisch übrig. Da bot es sich doch an, zusammen mit etwas Gemüse und Pilzen ein schönes, leicht asiatisch anmutendes Gericht zuzubereiten.

Für das Gemüse wählte ich Stangensellerie. Dazu kommen noch Pfifferlinge und Champignons.

Die Sauce bilde ich aus Fisch-Sauce und Hoisin-Sauce. Hoisin-Sauce wird eigentlich vorwiegend für Enten-Gerichte verwendet, man kann sie aber auch gut für anderes Geflügel aller Art verwenden.

Dazu gibt es als Beilage Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:432]

---

# Putenfleisch mit Gemüse in Teriyaki-Sauce mit Basmati-Reis



Pfannenrühren im Wok

Wenn Sie verschiedenes Gemüse vorrätig haben, und dazu noch etwas Geflügelfleisch wie Pute oder Hähnchen, können Sie mit einer geeigneten asiatischen Sauce ein leckeres Gericht zubereiten. Es mutet asiatisch an, aber es ist von den Zutaten nicht asiatisch, weil diese Zutaten nicht in Asien verwendet

werden.

Ich habe als Fleisch Putenfleisch gewählt. Dazu als Gemüse Zwiebeln, Knoblauch, Lauchzwiebel, Buschbohnen, Stangensellerie, Fenchel, Rote Beete und Zucchini.

Für die Sauce verwende ich Fisch-Sauce für Salzigkeit und Teriyaki-Sauce für Würze.

Als Beilage gibt es Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:419]

---

## Malayischer Gemüsetopf mit Putenfleisch und Chili-Schoten

Bei diesem Rezept habe ich mir wahrlich nicht viel Mühe gemacht.

Ich hatte Fertig-Produkte vorrätig, also Convenience-Produkte. Und zwar malayische Gemüsetöpfe.

Also viel verschiedenes Gemüse. In einer pikanten und würzigen Eintopf-Sauce.

Nun, ich habe zumindest das Gericht noch etwas aufgepeppt,



indem ich zum Einen kleingeschnittenes Putenfleisch und zum Anderen für Schärfe kleingeschnittene rote Chili-Schoten hinzugegeben habe.

Der Gemüsetopf hat zumindest gemundet und gut geschmeckt.

[amd-zlrecipe-recipe:395]

---

## Putenschnitzel mit Spargel

Spargel kann man ja auf unterschiedlichste Art zubereiten. Normalerweise wird weißer Spargel geschält und in kochendem Wasser gegart. Grünen Spargel kann man auf die gleiche Weise zubereiten.

Traditionell serviert man Spargel mit gekochtem Schinken, Salzkartoffeln oder hellem Fleisch wie Pute oder Huhn.

Und ebenfalls traditionell gibt man entweder Sauce Hollandaise auf die Spargel. Oder zerlassene Butter oder Kräuterbutter.

Hier habe ich den Spargel einfach geschält – die Spargelschalen für eine Spargelsuppe aufbewahren –, grob zerkleinert und in kochendem Wasser gegart.

Dazu gibt es einfach einige gewürzte Putenschnitzel. Also helles Fleisch, das gut zu den Spargeln passt.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:394]

---

# Putengeschnetzeltes in Sahne-Sauce mit Tagliatelle

Ein leckeres Geschnetzeltes.

Zubereitet in einer Sahne-Sauce.

Das Gericht ist sehr würzig und aromatisch aufgrund des verwendeten, kleingewürfelten Schinkens.

Für etwas Schärfe sorgen rote Chili-Schoten.

Dazu als Beilage frische Pasta. Und zwar Tagliatelle.

Sehr lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:352]

---

# Putenfleisch mit Gemüse und Mi-Nudeln

Putenfleisch. Asiatisch zubereitet. Mit Gemüse, das ich noch im Kühlschrank vorrätig hatte.

Dazu Mi-Nudeln.

Als Gemüse verwende ich Zucchini, Kohlrabi und Schnittbohnen.

Die Sauce bereite ich nur mit dunkler Soja-Sauce und Fisch-

Sauce zu.

Für etwas Schärfe sorgen rote Chili-Schoten.

Ein wirklich sehr leckeres und würziges Gericht.

Und das asiatische Gericht ist natürlich sehr schnell zubereitet.

[amd-zlrecipe-recipe:350]

---

# **Putenfleisch in scharfer Orangen-Sauce mit Basmati- Reis**

Diesmal ein asiatisch anmutendes Gericht, das aber durchaus auch aus einer anderen Küche stammen kann.

Ich verwende Putenfleisch.

Dazu in Scheiben geschnittene Champignons.

Und kleingeschnittene Orangen.

Die Sauce bilde ich aus Orangensaft und etwas Rotwein-Essig.

Und um die Sauce süß-scharf zu machen, gebe ich kleingeschnittene rote Chili-Schoten in die Sauce.

Dazu Basmati-Reis.

# Putenrollbraten mit Bandnudeln

Dieses Rezept möchte ich unbedingt mit Ihnen teilen. Ganz ein Gericht nach meinem Geschmack. Und nach dem Motto meines Foodblogs: Nudeln, Fleisch und Sauce.

Ein Putenrollbraten. Gefüllt mit Senf und Gurke.

Einfach auf allen Seiten kross angebraten.

Dann gegart in einer Weißwein-Sauce.

Als Beilage wähle ich Bandnudeln.



Der rohe Putenrollbraten

[amd-zlrecipe-recipe:307]

---

# Putenrollbraten mit Kartoffelspalten

Ich bereite einen Putenrollbraten zu. Gefüllt mit Senf und Gurke.

Ich brate ihn einfach in Öl an. Gebe einen großen Schuss Weißwein hinzu. Und gare ihn eine Stunde zugedeckt im Topf.

Dazu gibt es als Beilage Kartoffelspalten, die ich in der Friteuse frittiere.



Der rohe Putenrollbraten

[amd-zlrecipe-recipe:306]

---

# Putenoberkeule mit Buschbohnen im Speckmantel

Ein Gericht, das man auch als Sonntags- oder Festtagsessen zubereiten und servieren kann.

Die Putenoberkeule wird nach einer Stunde Schmoren im Backofen sehr zart.

Die Sauce gelingt sehr gut und wird zu einer richtig dunklen

Bratensauce.

Und die Buschbohnen als Beilage, gehüllt in einen Speckmantel, schmecken natürlich sehr gut.

[amd-zlrecipe-recipe:292]

---

## **Putenoberkeule mit Paprika- Champignons-Gemüse und Salzkartoffeln**

Ich hatte eine große Putenoberkeule gekauft, natürlich mit Knochen und gute 1,4 kg schwer. Diese hatte ich nach dem Einkauf halbiert und beide Stücke eingefroren. Einen Teil davon habe ich vor kurzem mit Gemüse und Pasta zubereitet. Und da die Putenoberkeule und alle Beilagen sehr gut geworden sind und gemundet haben, bereite ich nun den zweiten Teil der Keule zu. Mit dem gleichen Gemüse, jedoch mit Salzkartoffeln.

Die Putenoberkeule ist nach 2-stündigem Schmoren im Bräter in Rotwein-Sauce butterzart und zerfällt von alleine.

[amd-zlrecipe-recipe:252]