



Putenfilet im Brätmantel auf Süßkartoffeln mit gratiniertem Gemüse

Zutaten (für vier Personen)

400 g Putenbrustfilet
2 EL Olivenöl
3 EL Aiwar
1 TL Paprikapulver
300 g Bratwurstbrät

2 Thymianzweige
2 Rosmarinzweige
6 Wacholderbeeren
6 Pfefferkörner

400 g Süßkartoffelwürfel
1 EL Olivenöl
180 ml Geflügelfond
je 200 g Brokkoli - und Blumenkohlröschen
2 EL Sauerrahm
60 g geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 50 Minuten)

Putenfilet mit Salz und Pfeffer würzen, in heißem Olivenöl kurz rundum anbraten. Dann erkalten lassen und mit einem Gemisch von Aiwar und Paprikapulver rundum einpinseln. Ein rechteckiges Backpapier auflegen, Bratwurstbrät als Sockel aufstreichen, Putenfilet daraufsetzen und mit restlichem Brät ummanteln. In heißem Olivenöl rundum anbraten.

In eine Pfanne mit Thymian- und Rosmarinzweigen, Wacholderbeeren und Pfefferkörnern umsetzen und im vorgeheizten Backofen bei 150 bis 160 Grad knapp eine halbe Stunde garen lassen.

Süßkartoffeln schälen, würfeln, in heißem Olivenöl angehen lassen, mit Geflügelfond angießen, auf den Punkt garen, nachwürzen.

Brokkoli- und Blumenkohlröschen in sprudelndem, leichtem Salzwasser blanchieren und gut abtropfen lassen. Mit Sauerrahm einstreichen, mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Oberhitze kurz goldgelb gratinieren. Auf der Seite eines Tellers anrichten, Süßkartoffeln als Bett auf der Tellermitte anrichten. Putenfilet in Scheiben schneiden, daraufsetzen und mit Thymian garnieren.

Nährwerte pro Person

713 kcal - 45 g Fett - 49 g Eiweiß - 35 g Kohlenhydrate - 3 BE
Dieses Gericht ist glutenfrei.