



Ragout fin vom Putenbrustfilet auf Vollkorntoast

Zutaten (für vier Personen)

400 g Putenbrustfilet
60 g Schalottenwürfel
1 EL Olivenöl
1 1/2 EL Maismehl
300 ml Gemüse- oder Spargelbrühe
100 ml Kochsahne (15% Fett)
150 g grüner Spargel
1 Frühlingszwiebel
100 g Egerlinge
1 Tomate (gewürfelt)
1/2 EL frischer Kurkuma

4 Scheiben glutenfreier Körnertoast
3 EL geriebener Parmesan
1 Schale rote Kresse
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 30 Minuten)

Putenbrustfilet in kleine Würfel schneiden, Schalottenwürfel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen, Fleisch mit unterrühren und blond anbraten. Mit Maismehl bestäuben, einrühren, dann mit Gemüse- oder Spargelbrühe aufgießen und aufkochen. Etwa zehn bis zwölf Minuten simmern lassen, dann mit Kochsahne verfeinern. Stücke von geschältem, blanchiertem, grünem Spargel, Röllchen von Frühlingszwiebel, Ecken von gesäuberten Egerlingen, Scheibchen von frischem Kurkuma und Würfel von geschälter Tomate zufügen, alles schön unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Toastscheiben beidseitig in einer Pfanne anrösten, auf einen flachen Teller legen, Ragout fin daraufsetzen. Mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Oberhitze kurz gratinieren. Zum Schluss mit abgeschnittener Kresse bestreuen.

Nährwerte pro Person

306 kcal – 15 g Fett – 17 g Eiweiß – 30 g Kohlenhydrate – 2,5 BE

Dieses Gericht ist eifrei und glutenfrei.