

# Putenoberkeule in Kapern-Chili-Weißwein-Sauce mit Spargeln und Mayonnaise

Langer Titel für das Rezept, aber ich habe für beide Hauptzutaten auch jeweils eine eigene Sauce zubereitet.

Ich hatte noch eine Putenoberkeule vorrätig. Und natürlich zu dieser Jahreszeit 1 kg Spargel. Dieses Gericht eignet sich hervorragend als Essen für den Sonntag-Mittag. Fleisch mit Gemüse und zwei Saucen.

Ich würze die Putenoberkeule nur mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer.

Für die Sauce verwende ich Kapern aus dem Glas und Chili-Schoten. Die Sauce an sich bilde ich mit trockenem Weißwein.

Ich schäle die Spargel, zerteile sie ganz grob und gare sie klassisch in kochendem Wasser.

Anstelle einer Sauce Hollandaise bereite ich eine einfache Mayonnaise nach dem Grundrezept zu. Auch diese Sauce schmeckt hervorragend zu den Spargeln.

Geflügelfleisch kann Bakterien enthalten, die gesundheitsschädlich sein können. Deswegen sollte man Geflügel immer gut durchgaren. Für die kleine Putenoberkeule reicht das Garen über eine Zeit von 30 Minuten. Das Fleisch ist durchgegart, aber noch leicht rosé und sehr zart. Herrlich.

*Mein Rat:* Wer möchte, kann auch das Einweichwasser der Kapern aus dem Glas in die Sauce mit hineingeben. Der Weißwein bringt ja schon Säure mit sich, und das Einweichwasser verstärkt diese nur noch.

*Noch ein Rat:* Unbedingt die Schalen und die Enden der Spargel

aufbewahren und eine schöne Spargelcreme-Suppe zubereiten. Das Rezept dazu gibt es hier.

*Ein letzter Rat:* Der Urin kann nach dem Verzehr des Spargels beim Urinieren einen typischen Geruch aufweisen. Das ist auf die Asparagusin-Säure zurückzuführen, die der Spargel beinhaltet. Allerdings ist sowohl die Fähigkeit, diese Säure entsprechend abzubauen als auch die Fähigkeit, diese Säure zu riechen, genetisch veranlagt und nicht jeder besitzt sie. Man muss sich also auch nicht wundern, falls man beim Urinieren keinen besonderen Geruch riecht.

[amd-zlrecipe-recipe:78]

---

## Puten-Gulasch mit Pasta

[Spider\_Single\_Video track="26" theme\_id="7" priority="1"]

Ich hatte zwei kleine Putenoberkeulen vorrätig. Und mir fiel plötzlich ein, dass diese ja auch 1–2 Stunden geschmort werden müssen, sie somit Schmorfleisch sind. Und ich dachte mir, dann kann ich eine Putenoberkeule dazu verwenden, um ein Gulasch daraus zu machen.

Also einbeinte ich eine Putenoberkeule und schnitt sie in mundgerechte Stücke.

Man sagt, dass ein gutes Gulasch zu gleichen Teilen aus Fleisch und Zwiebeln besteht. Nun, bei einer Putenoberkeule von 600 g ohne Knochen erschien mir dann der Anteil von Zwiebeln doch etwas zu viel. Also nahm ich die Hälfte des

Gewichts an Schalotten, 300 g, das sind immerhin noch 10 Schalotten. Dazu eine Lauchzwiebel und Knoblauch.

Die Sauce bilde ich aus einem Schuss trockenem Rotwein, Fleischfond und gestückelten Tomaten.

Ich würze die Sauce nur mit süßem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer. Und gebe für mehr Würze und Geschmack noch Lorbeerblätter, Sternanis, Pimentkörner und Wacholderbeeren im Ganzen hinzu.

Dazu gibt es Pasta als Beilage, je nach der Pastasorte, die man gerade vorrätig hat.

*Mein Rat:* Ich verwende normalerweise selbst zubereiteten, eingefrorenen Fleischfond, hatte jedoch keinen mehr vorrätig. Also wählte ich ein gutes Produkt an Brühwürfeln. Diese kann man, sofern das Produkt qualitativ gut ist, ruhig einmal als Ersatz für eine ganz frische Zutat verwenden.

[amd-zlrecipe-recipe:39]

---

## **Pute mit Gemüse und Mi-Nudeln**

[Spider\_Single\_Video track="16" theme\_id="4" priority="1"]

Ich hatte noch ein einzelnes Putenschnitzel übrig, das ich nun für dieses asiatische Gericht einfach zweckentfremdet habe.

Dazu gibt es kleingeschnittenes Gemüse wie Zucchini, Paprika, rote Zwiebel, Lauchzwiebel und Champignons.

Ich bereite das Gericht nicht mit Reis zu, sondern mit Mi-Nudeln.

Die Sauce bilde ich aus Chili-Bohnen-Paste, die ich mit etwas Weißwein verlängere.

Fertig ist ein frisch zubereitetes, asiatisches Gericht, das für die Zubereitung gerade einmal 20 Minuten benötigt.

[amd-zlrecipe-recipe:27]

---

## **Puten-Röllchen mit Rosenkohl und Kartoffeln in Rotweinsauce**



## 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 riesiges 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 Puternoberkeule 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 Semmelknödel

mit



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 Gewürznudeln. [Pastatelli](http://www.pastatelli.com). Es ist ein kleiner Shop eines Start-Ups, das seine Geschäftsidee, das neue Produkt der Gewürznudeln, 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.

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

---

## Puten-Auflauf



Schön mit Parmesan überbacken

Diesmal ein Auflauf mit Pute, und so ziemlich vielem, was mein Kühlschrank noch hergab.

Das sind Kartoffeln, Bohnen, Speck und für etwas Schärfe eine gelbe Peperoni.

Auf die Idee, gekochte Eier mit in den Auflauf zu geben, bin ich nachts im Schlaf gekommen. Gekochte Eier im Auflauf? Warum nicht. Ich habe sie in Scheiben geschnitten und oben aufgelegt.

Darüber dann geriebener Parmesan.

Gegart wird das Ganze in Gemüsefond.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 250 g Putenbrust
- 3 Bio-Kartoffeln
- 5 Brechbohnen
- 120 g Speck
- 1 gelbe Peperoni
- 2 Eier
- 60 g Parmesan
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Gemüsefond

**Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit** 15 Min. | Garzeit 30 Min.

Backofen auf 220 °C Umluft erhitzen.

Pute in grobe Stücke schneiden. Speck in kurze Streifen schneiden. Kartoffeln mit Schale in kleine Würfel schneiden. Bohnen putzen und in grobe Stücke schneiden. Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden.

Wasser in einem Topf erhitzen, Eier darin etwa 10 Minuten garen, herausnehmen und abkühlen lassen.

Pute in eine Schüssel geben und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Kartoffeln, Bohnen, Peperoni und Speck dazugeben und alles gut vermischen.

Pute-Gemüse-Gemisch in eine mittlere Auflaufform geben. Eier pellen, in Scheiben schneiden und oben auflegen. Parmesan darüber reiben. Auflaufform mit Gemüsefond auffüllen.

Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

Auflaufform herausnehmen, Auflauf auf einen Teller geben und 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 sicherheitshalber 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



## Leckerer 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.

---

# Putenbrust asiatisch mit Basmatireis



Leckerer asiatisches Gericht

Putenbrust kann man sehr gut asiatisch im Wok zubereiten. Man gibt einfach noch etwas von dem Gemüse hinzu, das man gerade im Kühlschrank vorrätig hat. Bei mir waren das eine Zwiebel, Lauchzwiebeln und Ingwer.

Gewürzt wird mit Fisch-Sauce, das bei den Asiaten Ersatz für Salz ist, und mit Soja-Sauce, welches Ersatz für Gewürze ist. Ich verlängere die Sauce noch mit einem Schuss Wasser.

Dazu gibt es Basmatireis.

*Mein Rat:* Da es ein asiatisches Gericht ist, sollte man es auch in einer Schale mit Stäbchen essen. Ich habe es jedoch einmal in einem tiefen Pastateller angerichtet und serviert.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 200 g Putenbrust
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Zwiebel

- ein großes Stück Ingwer
- 2 EL Fisch-Sauce
- 2 EL helle Soja-Sauce mit Zitronensaft
- 1/2 Tasse Basmatireis

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

Reis nach Anleitung zubereiten.

Zwiebel schälen und grob zerkleinern. Lauchzwiebeln putzen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und in kurze Stifte schneiden. Putenbrust grob zerkleinern.

Öl in einem Wok erhitzen. Pute und Gemüse hineingeben und einige Minuten pfannenrühren. Fisch- und Soja-Sauce dazugeben. Mit einem Schuss Wasser die Sauce verlängern. Etwas köcheln lassen.

Reis in einen tiefen Pastateller geben und Pute-Gemüse-Mischung mit Sauce darüber geben.

---

# Reis-Pfanne mit Ananas-Cognac-Sauce



## Leckerer Pfannengericht

Ich bereite ein Pfannengericht mit Putenbrust, Paprika, Zwiebel, Lauchzwiebel und Ananas zu. Ananas passt gut zu Pute.

Ich lösche mit Cognac ab und flambiere das Gericht. Dann gebe ich Ananas-Saft hinzu, dann den Reis und gare den Reis zusammen mit den anderen Zutaten in der Flüssigkeit.

Gewürzt wird mit süßem Paprikapulver, Salz und Pfeffer.

*Mein Rat:* Da es ein Pfannengericht ist, kann man es direkt aus der Pfanne essen.



Beim Flambieren – der Blitz überdeckt etwas die Flambierflamme

### **Zutaten für 1 Person:**

- 200 g Putenbrust
- $\frac{1}{4}$  rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 2 EL Ananas-Stücke (Dose)
- Cognac
- 300 ml Ananas-Saft
- $\frac{1}{2}$  Tasse Basmatireis
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Putenbrust in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und grob zerkleinern. Paprika und Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Putenbrust, Ananas-Stücke, Paprika, Zwiebel und Lauchzwiebel darin anbraten. Mit einem

sehr großen Schuss Cognac ablöschen und flambieren. Ananas-Saft hinzugeben. Reis dazugeben und alles etwas verrühren. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Servieren.