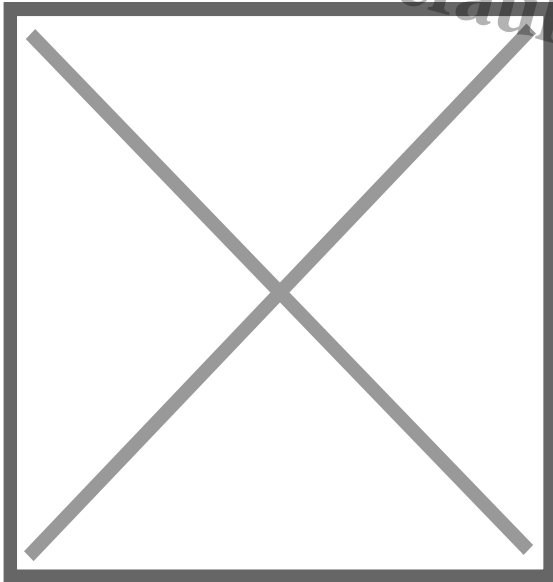




Putenbrust in Pestokruste mit Brotsalat

Description



Zutaten für 2 Personen (für 4 Personen alle Zutaten verdoppeln)

- 1 Ciabatta
- 2 Putenbrust
- 1 Gelbe Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Rote Zwiebel
- 40 g Parmesan

1/2 Zitrone

Basilikum

1 Knoblauch

25 g Mandeln

Zubereitung:

1. Ofen auf 200°C Ober-/ Unterhitze (180°C Umluft) vorheizen. Ciabatta in ca. 2 cm große Würfel schneiden, dann mit 2 EL Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer auf ein tiefes Backblech verteilen und für ca. 5-6 Min. auf mittlerer Schiene knusprig backen. Anschließend kurz abkühlen lassen.

2. Putenbrust aus dem Kühlschrank nehmen damit diese Zimmertemperatur erreichen kann. In der Zwischenzeit: Paprika und Zucchini waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Rote Zwiebel abziehen und achteln. Währenddessen für das Dressing: 3 EL Olivenöl mit 2 EL Essig (wenn vorhanden Balsamico Essig), restlichen Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker gründlich zu einem Dressing verrühren.

3. 1 TL Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erwärmen. Paprika und Zucchini nach Garzeit aus dem Ofen nehmen und mit den Brotwürfeln, Dressing und restlichem Basilikum gründlich vermengen. Anschließend mit in Scheiben geschnittene Pesto-Putenbrust auf Tellern verteilen, Brotsalat mit Parmesanlocken bestreuen und genießen. Die 20 g geriebenen Parmesan hinzugeben und mixen bis eine gleichmäßige cremige Masse entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Putenbrust gleichmäßig mit dem Pesto einreiben und kurz ziehen lassen.

4. Anschließend Paprika, Zucchini und Zwiebel mit 1 ½ EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer auf ein tiefes Backblech verteilen und ca. 15-20 Min. bei 200°C Ober-/ Unterhitze (180°C Umluft) weich garen. Währenddessen für das Pesto: 20 g Parmesan fein reiben. Putenbrust darin ca. 2 Min. je Seite scharf anbraten. Anschließend für ca. 10 Min. zum Gemüse mit in den Ofen geben.

5. In der Zwischenzeit: Restlichen Parmesan mit einem Sparschäler in dünne Locken hobeln. Zitrone entsaften. Basilikumblätter abzupfen. Knoblauch abziehen. Anschließend Knoblauch und Mandeln mit Hilfe eines Pörierstabs oder Mörsers grob zerkleinern. Die Hälfte des Basilikums, 40 ml Olivenöl und 1 TL Zitronensaft zugeben und erneut mixen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien 945 kcal

Kohlenhydrate 111g

Fett 30 g / Eiweiß 54 g

Category

1. Geflügel

Date Created

Juni 17, 2017

Author
jeanny

default watermark