

Glasierte Putenbrust

Zutaten für 2 Portionen

400 g Putenbrust
Salz|Pfeffer, frisch gemahlen
2 Lorbeerblätter
1 EL Rosmarin, gehackt
2 EL Olivenöl
30 g Butter
2 EL Honig
1 unbehandelte Orange
Blattsalate der Saison (Lollo Rosso, Feldsalat)
1 Frühlingszwiebel
1 TL Kapern

Die Putenbrust großzügig pfeffern und in einer Pfanne mit Lorbeer, Rosmarin und Olivenöl von allen Seiten gut anbraten. Anschließend salzen und bei milder Hitze 30 Min. weitergaren. Die Butter in kleine Stücke schneiden. Nach und nach einzelne Butterstückchen aufs Fleisch legen und schmelzen lassen.

Die Putenbrust ab und zu umdrehen und mit der Butter beträufeln. Kurz vor Ende des Garvorganges das Fleisch mit Honig bestreichen und karamelisieren lassen, bis die Putenbrust rundherum dunkel-goldbraun ist.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und im Backofen bei 80 Grad (Umluft 60 Grad) warm halten. Die Schale der Orange abreiben und die Frucht auspressen. Beides in die Pfanne geben und einkochen lassen. Blattsalat abspülen und auf dem Teller verteilen. Die Frühlingszwiebeln abspülen, putzen und in Ringe schneiden.

Die Brust auf dem Ofen nehmen, in feine Scheiben schneiden und fächerförmig auf dem Salat verteilen. Mit Frühlingszwiebeln und Kapern bestreuen und mit der Honigsauce beträufeln.

Leseprobe aus:



KÖSTLICH ESSEN BEI HISTAMIN-INTOLERANZ

Thilo Schleip, Isabella Kedzierski
Trias Verlag
ISBN: 978-3830433187
159 Seiten, 17,95 EUR



Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei Histamin-Intoleranz. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/glasierte_putenbrust_bei_histaminintoleranz.html