

Kochen mit Klaus

Putenfilets im Speckmantel

Zutaten: (Für 3-4 Personen)

- 3 (400 g) Putenfilets, 1 Zwiebel, 2 Knobizehen, 500 TK-Broccoli, Salz,
- Pfeffer, 400 g Möhren, 3 Rosmarinzwige, 100 g Bacon, Olivenöl,
- 250 ml Cremefine, 250 ml Gemüsebrühe, helle Sauce, TK-Petersilie,
- 150 g geriebener Bergkäse, Weißwein

Zubereitung:

1. Zwiebel, Knobi fein würfeln. Möhren u. Zucchini in Scheiben schneiden. Broccoli 8 Min. im Dampfgarer zubereiten, evtl. kleiner schneiden. Pute salzen u. pfeffern, je 1 Rosmarinweig auflegen u. mit Bacon umwickeln.



2. Pute in Öl scharf anbraten u. herausnehmen. Zwiebeln u. Knobi im Bratfett mit Öl glasig dünsten, Zucchini u. Möhren 5 Min. abgedeckt mitbraten, Broccoli kurz mitgaren u. alles in eine Auflaufform geben. Salzen, pfeffern u. Filet darauf setzen. Bratensatz mit Cremefine u. Brühe ablöschen, aufkochen u. mit heller Sauce andicken. Käse u. Petersilie unterheben, mit Wein etwas verlängern. Salzen u. pfeffern, dann Sauce über dem Auflauf verteilen.



3. Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 25-30 Min. knusprig backen. Filets mit dem Gemüse zur Beilage servieren.



Tipp des Chaoten: Dazu gebratene Gnocchi servieren.



Erstellt von Klaus am 16.10.2016