



Putenbraten mediterrane Art



Gute Idee?

JA! Gesunde Ernährung und Bewegung
sind immer eine gute Idee!

Wir helfen Ihnen auf die Sprünge!

Putenbraten mediterrane Art



Zutaten für 2 Personen:

250 g Putenbrust

8 Cocktailtomaten

1 Paprika

1 Karotte

ca. 350 g Kartoffeln

4 Rosmarinzweige

Rosmarin getrocknet

Oregano und Basilikum

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

ca. 200 ml Wasser

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C (Heißluft) vorheizen.
2. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
3. Putenbrust waschen und mit Küchenpapier trockentupfen.
4. Das Fleisch in eine Auflaufform legen, mit 1 EL Olivenöl bestreichen, salzen, pfeffern und mit den Gewürzen einreiben.
5. Cocktailtomaten halbieren, Paprika in Würfel schneiden.
6. Zwiebel schälen und vierteln, Knoblauchzehen schälen und halbieren.
7. Geschälte Karotte in ½ cm breite Scheiben schneiden.
8. Das Gemüse und die Kartoffelwürfel rund um das Fleisch geben.
9. Frische Kräuter begeben.
10. Nochmals salzen, pfeffern und etwas Wasser hinzufügen.
11. Den vorbereiteten Putenbraten in den heißen Backofen schieben.
12. Nach ca.10 min den Braten mit ca.150 ml Wasser aufgießen.
13. Das Fleisch ca. alle 15 min mit dem entstandenen Saft übergießen.
14. Nach ca. 60 min ist der Putenbraten fertig.
15. Fleisch in Scheiben schneiden, mit dem gebratenen Gemüse und den Kartoffelstücken anrichten.

 Videoanleitung und weitere
Rezepte unter www.kgkk.at/guteidee

