




Putenfilets mit gebratenen Zucchinischeiben

Zarte Putenbrust mit Zucchini als Mittagsmahlzeit

etwa 4    gelingt leicht  bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

500 g Putenbrustfilet
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
3 EL Aprikosenkonfitüre
5 EL Olivenöl
150 g Zucchini
1 EL Weizenmehl
1 Be. Dr. Oetker Crème légère
1 EL Weißweinessig
Cayennepfeffer

1 Zubereiten:

Putenbrust unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aprikosenkonfitüre durch ein Sieb streichen und das Filet mit etwas Konfitüre bestreichen.

2 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Filet darin anbraten und bei schwacher Hitze etwa 30 Min. braten, evtl. etwas Wasser angießen.

3 In der Zwischenzeit die Zucchini waschen, trocken tupfen und schräg in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Zucchinischeiben salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zucchinischeiben darin goldbraun braten, auf einer Platte anrichten und warm stellen.

4 Fleisch aus der Pfanne nehmen, 10 Min. "ruhen" lassen, in Scheiben schneiden und mit auf der Platte anrichten.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

- 5 Übrige Aprikosenkonfitüre, Crème légère und Essig zu dem Bratensud geben, erhitzen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Soße auf dem Fleisch anrichten.

