

Putenbratensalat mit Spargelrösti

Putenbrust und Spargel sind die ideale Grundlage für ein lecker-leichtes Frühlingsgericht. In diesem Rezept kommt die Kombination Spargel und Kartoffeln als köstliche Rösti daher – eine ideale Beilage zu den hauchdünnschnittenen Putenbrustscheiben an pikantem Senfdressing.

Endlich beginnt wieder die Spargelsaison. Für Genießer eine ganz besondere Zeit im Jahr, verspricht sie doch außergewöhnlichen Genuss mit exklusiven Fleischbeilagen. Spargel überrascht mit vielfältigen Zubereitungsarten und Kombinationsmöglichkeiten. Schließlich muss es nicht immer Spargel mit Schinken und Kartoffeln sein. Wer das Königsgemüse in lecker-leichten Gerichten genießen möchte, greift zu zartem Geflügelfleisch, denn Geflügel und Spargel sind fettarme und leicht verdauliche Lebensmittel. So enthalten beispielsweise 100 g Puten- oder Hähnchenbrust nur knapp 100 kcal. Bei Spargel sind es noch nicht einmal 20 kcal pro 100 g. Also die perfekte Grundlage für ein leichtes Frühlingsgericht. Zusammen liefern Spargel und Geflügel darüber hinaus viele wichtige Nährstoffe. So enthält Geflügelfleisch neben hochwertigem Eiweiß auch leicht

verfügbares Eisen und B-Vitamine. Geflügel und Spargel sind also auch aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ein Dreamteam für eine leichte und zugleich vitaminreiche und ausgewogene Mahlzeit.

Zutaten für 4 Personen

- 600 g Putenbrust
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 5 bis 6 EL Sonnenblumenöl
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Dijon-Senf
- 75 ml Geflügelbrühe
- 200 g weißen Spargel
- 200 g grünen Spargel
- 400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 2 bis 3 EL Speisestärke
- 80 g Butterschmalz
- etwas Friséesalat

Zubereitung

Die Putenbrust salzen, pfeffern und in 1 EL Sonnenblumenöl scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech legen und im Ofen in etwa 45 bis 60 Minuten bei 120 °C fertig garen. Auskühlen lassen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel, den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Den Weißweinessig mit Dijon-Senf, Geflügelbrühe, Salz und Pfeffer verrühren. Das übrige Sonnenblumenöl unterrühren. Die Zwiebelwürfel und Schnittlauchröllchen unterheben und durchziehen lassen.

Den weißen Spargel ganz, den grünen Spargel nur unten schälen, die holzigen Enden abschneiden. Die Kartoffeln schälen, Spargel und Kartoffeln grob raspeln. Die Raspeln mit Stärke mischen, salzen und pfeffern. Butterschmalz in einer großen Pfan-



Hauchdünne Putenbrustscheiben zu köstlichen Rösti aus grünem und weißem Spargel sowie einem Dressing aus Weißweinessig und Dijon-Senf sind ein feiner Genuss in der Frühlingsküche.

Deutsches-Geflügel.de

Info

Dieses und andere leckere Rezepte für den Fleischerimbiss finden Sie auch auf unserer Homepage www.fleischerei.de zum Download.

ne erhitzen. Mit einem Löffel acht kleine Rassel-Mix-Häufchen hineingeben und zu kleinen Reibekuchen formen. Bei mittlerer Hitze in etwa fünf Minuten goldbraun backen. Rösti wenden und weitere fünf Minuten braten, bei 80 °C im Backofen warm halten.

Die Putenbrust dünn aufschneiden, mit dem Dressing und den Rösti anrichten und mit etwas Friséesalat servieren.

Nährwerte pro Portion circa 622 kcal, 40 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß. www.deutsches-gefluegel.de