

Putenbraten mit gebackenem Kürbis

Einfach vorbereitet und ab
in den Ofen: Der
Putenbrustbraten mit
Thymian wird mit
gebackenem Kürbis
phantasievoll kombiniert
und macht – verfeinert mit
Vanille – so richtig Lust auf
den goldenen Herbst.

Tipp

Dieses und andere leckere
Rezepte für den Fleischer-
imbiss finden Sie auch auf
unserer Homepage
www.fleischerei.de.

► **Frühnebel, kalte Luft.** Die Blätter an den Bäumen sind längst nicht mehr intensiv-grün. Gelb-, Rot- und Orange-Töne dominieren die Landschaft. Es ist Herbst. Auch das Angebot an Früchten und Gemüse lockt mit Vielfalt und warmen Farben.

Ein köstlicher Begleiter zu Kürbis, Rotkohl und Pilzen ist Putenfleisch, da es mit seinen diversen Teilstücken und unterschiedlichen Geschmacksnuancen von mild bis kräftig vielseitige Kombinationsmöglichkeiten bietet. Außerdem liefert Putenfleisch viele wertvolle Nährstoffe. Von günstiger Fettsäurezusammensetzung über hochwertiges Eiweiß bis zu wichtigen Vitaminen (B 1, B 2, B 6, B 12 und Niacin) und Mineralstoffen (Zink und Eisen) sorgt es dafür, dass wir uns rundum wohlfühlen. Besonders die Putenbrust mit 24 Prozent, aber auch die anderen Teilstücke der Pute enthalten reichlich Eiweiß. Dieses ist besonders hochwertig: Da es dem menschlichen Körper sehr ähnlich ist, kann es gut für den Aufbau von Muskeln und Organen genutzt werden. Außerdem ist Eiweiß

Zutaten für 4 Personen

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (etwa 500 g)
- 250 g kleine Zwiebeln
- 1 Vanilleschote
- 2–3 Zweige Thymian
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 400 ml Geflügelbrühe aus dem Glas
- 2 EL Honig
- 1 TL Paprikapulver
- Abrieb einer Zitrone
- 2 EL Rapsöl
- 800 g Putenbrust am Stück
- Küchengarn

der Nährstoff, der am nachhaltigsten sättigt. Der Fettgehalt von Putenfleisch ist je nach Teilstück unterschiedlich: Putenbrust ohne Haut liefert beispielsweise nur ein Gramm Fett pro 1.000 Gramm. Im Durchschnitt liegt der Fettgehalt von Putenfleisch mit Haut bei weniger als sieben Prozent. Geflügelfleisch enthält viele einfach und mehrfach gesättigte Fettsäuren und hat daher einen günstigen Einfluss auf den Fett- und Cholesterinstoffwechsel. Zudem bewirkt ein höherer Gehalt an ungesättigten Fettsäuren eine leichtere Verdaulichkeit des Fettes, da der Schmelzpunkt niedriger liegt. Der Rollbraten aus der Putenbrust auf aromatischem Kürbisgemüse verspricht also einen gesunden, herbstlichen Genuss.

Zubereitung

Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Kürbis halbieren, entkernen und in Spalten schneiden (der Hokkaido hat eine dünne Schale, die – anders als bei den meisten Kürbissorten – beim Kochen weich wird und mitverzehrt werden kann). Zwiebeln schälen und halbieren. Vanilleschote der Länge nach halbieren. Die Kürbisspalten mit Zwiebeln, Vanilleschote und Thymianzweigen in einer Schüssel vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einen Bräter geben. Mit Brühe auffüllen.

Putenbrust mit Küchengarn zu einem Rollbraten binden. Honig mit Paprikapulver, Zitronenabrieb und Rapsöl in einer Schüssel verrühren. Den Braten großzügig damit bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Kürbisgemüse geben. Im Backofen etwa 50 bis 60 Minuten goldbraun backen.

Den Putenbraten aufschneiden und zusammen mit dem Kürbisgemüse servieren.

Nährwerte pro Portion: circa 397 kcal, 12 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß.

www.deutsches-gefluegel.de



Der Putenbrustbraten mit gebackenem Kürbis, Zwiebeln, Thymian und Vanille ist eine herbstliche Genussidee für die heiße Theke.