

Truthahnbrustfilets im Lauchmantel

Zum zarten Truthahnfleisch mit Lauch passt Kartoffel-Sellerie-Gratin als Beilage besonders gut

Geflügel ist und bleibt eine vielseitige und beliebte Alternative zu rotem Fleisch. Besonders an warmen Tagen bevorzugen die Kunden kalorienarme, leichte Kost. Für Abwechslung im Speiseplan und für den besonderen Genuss sorgen Truthahnbrustfilets, die ausgefallen zubereitet und mit schmackhaften Beilagen serviert werden.

ZUTATEN

Zutaten für 4 Portionen:

Für das Kartoffel-Sellerie-Gratin:

- ▶ 350 g Kartoffeln
- ▶ ½ Sellerieknolle (200 g)
- ▶ 1 Beutel „Knorr Fix für Kartoffel-Gratin“
- ▶ 3 EL Schlagsahne
- ▶ 50 g geriebener Emmentaler

Für die Truthahnbrustfilets im Lauchmantel:

- ▶ 2 Truthahnbrustfilets (à 400 g)
- ▶ Salz, weißer Pfeffer
- ▶ 400 g Lauch (Porree)
- ▶ 3–4 EL Keimöl

- ▶ 1 Ei
- ▶ 1 Eigelb
- ▶ 2 EL gemahlene Mandeln
- ▶ gemahlene Muskatnuss
- ▶ 1 kleines Schweinenetz
- ▶ 1 Beutel „Knorr Feinschmecker Rahmbraten Sauce“
- ▶ 1 EL Weinbrand oder Cognac

ZUBEREITUNG

Kartoffeln und Sellerie schälen und waschen. Danach die Kartoffeln in dünne Scheiben und den Sellerie in Stücke schneiden. Anschließend den Beutelinhalt „Fix für Kartoffel-Gratin“ und Sahne in 350 ml kaltes Wasser einrühren. Kartoffelscheiben und Selleriestücke dazugeben, unter Rühren aufkochen und drei Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Ab und zu umrühren. Alles in vier gefettete Auflaufförmchen (etwa 10 cm Durchmesser) verteilen. Käse darüber streuen und beiseite stellen.

Truthahnbrustfilet salzen und pfeffern. Lauch putzen, waschen und in sehr kleine Stückchen



Vor der Hauptspeise schmecken Crêpes-Schnecken auf Feldsalat und danach eine frische Grütze von Zitrusfrüchten. Foto: Uniliver Bestfoods Deutschland

'FLEISCHEREI'-HINTERGRUND

Gesund und schmackhaft

Lauch (auch Porree, Breitlauch, Beißlauch oder Welschzwiebel) ist ein Liliengewächs (liliaceae) und gehört als Zwiebelgemüse zur selben Familie wie Knoblauch und Zwiebeln. Er wird in ganz Europa angebaut und ist sowohl als Gemüse wie als Gewürz sehr beliebt. Lauch hat ein feines Aroma, drängt sich geschmacklich nie in den Vordergrund und schmeckt etwas milder und süßer als die Zwiebel. Unter der Erde wächst der weiße Schaft; er ist

der zarteste Teil des Gemüses und wird auch am meisten geschätzt.

Lauch ist vielseitig, sehr gesund und liefert 25 kcal/100 g und 2 g Ballaststoffe/100 g. Er ist reich an Vitaminen wie Folsäure, B-Vitamine und Vitamin C sowie an Mineralstoffen wie Eisen, Kalium und Calcium. Im Vergleich zu Zwiebeln ist der Lauch nährstoffreicher. Knoblauch enthält etwas mehr Eisen und ätherische Öle als der Lauch.

Quelle: SWR

schneiden. In 2 EL heißem Keimöl kurz dünsten, herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Ei und Eigelb dazugeben, gut vermischen. Mandeln darunter rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Schweinenetz im lauwarmen Wasser einweichen. Auf einem Küchentuch ausbreiten und in zwei gleich große Stücke schneiden. Je ein Brustfilet auf ein Stück Schweinenetz legen. Filets mit der Lauchmasse bestreichen und mit dem Netz sorgfältig umhüllen.

In einem Bräter mit restlichem heißem Keimöl die Fleischseite der Filets anbraten. Die Lauchseite mit dem Bratfett bestreichen. Bräter und Auflaufförmchen mit Kartoffeln und Sellerie bei 200 Grad Celsius (Gas: Stufe 3/Umluft 175 Grad Celsius) in den vorge-

heizten Backofen stellen. Gratin in etwa 30 Minuten goldbraun backen, das Fleisch benötigt 30 bis 40 Minuten. Filets aus dem Bräter herausnehmen und mit Alufolie abdecken. Für die Sauce Bratenfond mit ¼ l (250 ml) Wasser lösen.

Beutelinhalt „Rahmbraten Sauce“ mit einem Schneebesen einrühren, aufkochen und eine Minute bei schwacher Hitze kochen lassen. Mit Weinbrand oder Cognac abschmecken. Truthahnfilets in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

▶ Tipp:

Statt Schweinenetz kann man zum Umwickeln der Truthahnbrust auch Speckscheiben oder blanchierte Wirsingblätter verwenden.

Quelle: Uniliver Bestfoods Deutschland