



Putenfilet mit Süßkartoffelmuffins

Zutaten

(für 4 Personen):

- 4 Putenfilets
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Eier
- 1 TL Muskat
- 150 g Käse
- 100 ml Sahne
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Öl
- 1 Apfel
- 1 EL Butter
- 50 g Gewürzspekulatius
- Thymian
- 1 Glas Rotkohl
- 200 g Kirschen
- 50 ml Kirschsafft
- 3 EL Kirschkonfitüre
- 1 TL Lebkuchengewürz
- Kresse



Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten

Putenfilet mit Süßkartoffelmuffins

Zubereitung:

1. Zuerst die Süßkartoffeln schälen, und in dünne Scheiben schneiden.
Süßkartoffelscheiben mit Eiern, Muskat, Käse, Sahne und einer Prise Salz und Pfeffer mischen.



2. In Muffinformen füllen und bei 180 Grad 30 bis 35 Minuten im Ofen garen.



3. Jetzt die Putenfilets in dem Öl von jeder Seite 5 bis 7 Minuten scharf anbraten,...





Putenfilet mit Süßkartoffelmuffins

4. ...bis sie goldbraun gebraten sind. Im Ofen bei 80 Grad warmhalten.



5. Den Apfel schälen, in kleine Stifte schneiden und in der Butter anschwitzen. Spekulatius mit der Hand zerbröseln und mit dem Thymian unterheben. Alles weitere 2 bis 3 Minuten braten.



6. Jetzt den Rotkohl mit Kirschen, Kirschsafte, Kirschkonfitüre und Lebkuchengewürz circa 15 Minuten köcheln lassen.



7. Zum Schluss alles zusammen anrichten und mit Kresse genießen.

Putenfilet mit Süßkartoffelmuffins



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf www.deutsches-gefluegel.de