

Sesam-Putenfilet mit Pasta, Grünkohl und Maronen

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Putenfilet
6 EL Mehl
1 Ei
50 g Sesam
2 EL Öl
2 EL Butterschmalz
2 EL Honig
150 ml Orangensaft
100 ml Geflügelbrühe
1 Zimtstange
1 Sternanis
100 g Grünkohl
100 g Radicchio
1 EL Butter
400 g Pasta
Salz und Pfeffer
1 TL Stärke
100 g Maronen
Chili



Nährwerte:

Pro Portion ca. 648 kcal, 22 g Fett, 55 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

Sesam-Putenfilet mit Pasta, Grünkohl und Maronen

Zubereitung:

1. Zuerst die Putenfilets in Mehl, ...



2. ... dann in verquirltem Ei ...



3. ... und schließlich in Sesam wenden. Die Sesam-Panade leicht andrücken.



Sesam-Putenfilet mit Pasta, Grünkohl und Maronen

4. Jetzt das Öl mit dem Butterschmalz erhitzen und die Sesam-Putenfilets von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten. Die panierten Putenfilets im Ofen bei 160 Grad warm stellen. Die Nudeln nach Packungsangabe kochen.



5. Jetzt 1 EL Honig erhitzen, mit Geflügelbrühe, Orangensaft, Zimt und Anis aufkochen und auf die Hälfte reduzieren lassen. Dann die Stärke nach Packungsangabe einrühren.



6. Als nächstes den Grünkohl und Radicchio putzen, kleinzupfen und in der Butter circa 10 Minuten anbraten. Anschließend die gekochten Nudeln und die Sauce untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.



7. Jetzt nur noch die Maronen in 1 EL Honig in einer Pfanne karamellisieren.

Sesam-Putenfilet mit Pasta, Grünkohl und Maronen

Und zum Schluss die Sesam-Putenfilets auf der Pasta anrichten, mit den karamellisierten Maronen und etwas Chili toppen und genießen!



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

D
Schlupf

D
Aufzucht

D
Verarbeitung

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