

Überbackenes Puten-Filet mit Tomaten-Reis

Für 2 Personen

2 Putenschnitzel a 150g	250 g loser Naturreis	3 Fleischtomaten
400 g Tomatenstückchen	2 Zehen Knoblauch	150 g Büffelmozzarella
2 EL Butter	50 ml Olivenöl	30 g Tomatenmark
2 Bund Basilikum	0,5 Bund Oregano	1 EL Zucker
Salz	Pfeffer	

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Putenfilets säubern und von Sehnen und Haut befreien. Die Tomaten vom Strunk befreien und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Salz so lange zerreiben, bis eine Paste entsteht. Die Tomatenstücke in ein Sieb gießen und die Flüssigkeit aufheben. Das Olivenöl nun in einer Pfanne erhitzen und die Putenfilets gleichmäßig anbraten. Anschließend in eine Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Knoblauchpaste bestreichen und die Tomatenscheiben darauf platzieren. Nun den Mozzarella ebenfalls in feine Scheiben schneiden, auf die Tomatenscheiben legen und für rund zehn Minuten im Ofen backen lassen. Zum Schluss die Grillfunktion mit anschalten, damit der Mozzarella eine schöne Bräunung bekommt. Einen Teller in den Ofen stellen. Währenddessen in reichlich Salzwasser den Reis bissfest kochen und abgießen. Die Tomatenstückchen mit Tomatenmark und Zucker leicht erhitzen und anschließend mit dem Reis und der Butter gut verrühren. Das Basilikum und den Oregano klein hacken und begeben. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Den heißen Teller aus dem Ofen nehmen und wie folgt darauf anrichten: Ein Kompottschälchen mit heißem

Wasser ausspülen, den Tomatenreis einfüllen und auf den Teller oberhalb stürzen. Die Putenfilets aus dem Ofen nehmen, in Rauten schneiden und auf den Teller platzieren.

Torsten Becker am 12. Januar 2011