

Puten-Medaillons mit Kartoffel-Püree, Waldorf-Salat

Für zwei Personen

400 g Putenmedaillons	250 g mehligk. Kartoffeln	1 roter Apfel
1 grüner Apfel	1 Zitrone	1 Stange Porree
1 Möhre	2 Knoblauchzehen	1 Stange Sellerie
1 Scheibe Ananas	1 frische junge Kokosnuss	1 Rosmarinzwig
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	10 g Sonnenblumenkerne	2 TL Leinsamen
100 ml Milch	50 g Butter	Pflanzenöl, Olivenöl
Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Putenmedaillons waschen, trocken tupfen und salzen. Olivenöl erhitzen und die Putenmedaillons darin anbraten. Anschließend mit dem Knoblauch und dem Rosmarinzwig in den Backofen geben. Die Medaillons 15 Minuten backen und den Backofen anschließend auf 160 Grad runter drehen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser 20 Minuten kochen. Für den Waldorfsalat zuerst die junge Kokosnuss öffnen. Den Saft und Kokosnussfleisch rausnehmen und pürieren. Das Kokosnussfleisch und das Kokoswasser in einem Topf aufkochen lassen, bis ein cremiger Substanz entsteht. Die Äpfeln, den Sellerie, die Ananas, die Möhren und den Lauch in kleine Streifen schneiden und mit Sonnenblumenkerne, Leinsamen und der Kokoscreme vermischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abtropfen lassen und stampfen. Die Milch und Butter unterrühren, mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Die Putenmedaillons mit dem Waldorfsalat und dem Kartoffelpüree anrichten und servieren.

Sawitree Liss am 22. August 2013