

Honig-Puten-Brust, Karotten, Kartoffel-Pastinaken-Püree

Für zwei Personen

Für die Putenbrust:

1 Putenbrust à 400 g	20 g flüssiger Honig	2 EL scharfer Senf
40 g Agavendicksaft	4 EL neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für das Püree:

1 große mehligk. Kartoffel	2 Pastinaken	50 g Frischkäse
3 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Karotten:

2 Karotten mit Grün	2 lila Karotten mit Grün	2 EL braunen Zucker
2 EL neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie

Für die Putenbrust:

Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. In einer großen Schüssel Agavendicksaft, Honig, Senf, 2 EL Öl und etwas Salz kräftig verrühren und auf zwei Schüsseln aufteilen. Die Putenbrust waschen, trockentupfen und in einer der Schüsseln 10 Minuten marinieren lassen.

In einer großen Pfanne Öl stark erhitzen. Die Putenbrust aus der Marinade nehmen und von beiden Seiten je 3 Minuten goldbraun anbraten. Das Fleisch in Alufolie wickeln und etwa 10 Minuten im Ofen fertiggaren.

Die übrige Marinade mit etwa 100 ml Wasser verrühren, zum Bratensatz in die Pfanne geben und 2 Minuten aufkochen lassen.

Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Püree:

Pastinaken und Kartoffeln schälen, die Pastinaken von den Enden befreien und beides in ca. 1x1 cm große Würfel schneiden.

Die Würfel in einem großen Topf mit reichlich Salzwasser 15 Minuten weich garen.

Das Kochwasser abgießen und mit einem Stabmixer cremig aufmixen. Butter und Frischkäse dazugeben und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Für die Karotten:

Die Karotten schälen, von den Enden befreien und etwas Grün stehen lassen.

Karotten längs halbieren und auf einem Backblech verteilen. Den braunen Zucker darüber streuen und mit 2 EL Öl beträufeln. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten garen.

Die Karotten aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Das Honig-Senf-Putenschnitzel mit Ofenkarotten und Kartoffel- Pastinaken-Püree auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Rudolf Lex am 19. Februar 2018