

Puten-Champignon-Pfanne

Für 2 Portionen

500 g Putenfilet 100 g Champignons 4 EL Zwetschgenmus
2 EL Naturjoghurt 50 g Rucola 50 g Cranberries
Salz, Pfeffer, Öl

Die Putenbrust in kleine Medaillons schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Die Zwiebel abziehen, fein schneiden und die Champignons vierteln. In einer zweiten Pfanne in Öl anbraten. Zwetschgenmus und Naturjoghurt in einer Schüssel zusammenrühren – im Verhältnis einen Teil Joghurt, zwei Teile Zwetschgenmus. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Topf erwärmen. Danach den Rucola, Pfeffer und etwas Olivenöl zu den Champignons geben. Die Cranberries zum Schluss hinzufügen und die Hitze reduzieren. Die Zwetschgensauce auf Tellern garnieren, die Pute darauf legen und mit dem Gemüse servieren.

Steffen Henssler am 12. November 2012