

# Puten-Brust mit Blumenkohl

## Für 2 Portionen

2 Putenbrüste                    1 Zitrone                    4 Zweige Thymian  
1300 ml Gemüsebrühe    1 Blumenkohl    0,5 Bund Petersilie  
Salz, Pfeffer

Die Petersilie zupfen, den Blumenkohl putzen, die Zwiebel abziehen und grob zerkleinern. Den Blumenkohl in einem Topf mit einem Liter Brühe und der Petersilie zum Kochen bringen und bei geschlossenem Deckel weichgaren. Den Blumenkohl anschließend aus dem Topf nehmen und klein schneiden. Etwas Zitronensaft auspressen und das Ganze mit einer Prise Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Putenbrust aufschneiden, mit einer Zitronenscheibe und zwei Thymianzweigen belegen und mit Küchengarn fixieren. Die restliche Gemüsebrühe in einem schmalen, hohen Topf auf 75 Grad erhitzen und die Putenbrust in die Brühe hängen (so dass sie den Boden nicht berühren). 20 Minuten bei maximal 75 Grad ziehen lassen. Die Putenbrust aus dem Topf nehmen, in dünne Scheiben schneiden und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohl auf Tellern anrichten und die Pute darauf verteilen.

### Tipp:

Da Fett in den richtigen Mengen ein wichtiger Nährstoff für unseren Organismus ist, kann man das fertige Gericht mit einigen Tropfen kalt gepresstem Leinöl (sehr viele Omega-3-Fettsäuren) verfeinern und tut seiner Gesundheit etwas Gutes.

Steffen Henssler am 25. Januar 2013