



Putenbraten in Portweinsauce mit Walnuss-Bohnen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 444 kcal/1852 kJ
Eiweiß: 53,1 g Fett: 15,5 g
Kohlenhydrate: 22

Zubereitungszeit:
ca. 1 Stunde

Zubereitung:

1. Putenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und mit Küchengarn zusammenbinden. Öl erhitzen. Putenbrust darin ringsum anbraten. Mit Portwein ablöschen. Geflügelfond angießen. Zugedeckt 45 Minuten bei schwacher Hitze garen.
2. Perlzwiebeln in kochendem Wasser 3-4 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, häuten und halbieren. In einer beschichteten Pfanne mit 1 Esslöffel Zucker bestreut 1-2 Minuten leicht karamellisieren. Butter und Cranberries zugeben, Marmelade mit 2-3 Esslöffel Wasser unterrühren. Bei mäßiger Hitze ca. 8-10 Minuten dünsten, dabei umrühren.
3. Bohnen abspülen, putzen und in Salzwasser ca. 6-8 Minuten kochen. Walnüsse hacken. Bohnen abgießen. Butter erhitzen, Walnüsse darin kurz rösten. Bohnen in der Walnussbutter schwenken und die Zitronenraspel unterrühren.
4. Putenbrust aus dem Bratenfond nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Saucenbinder einrühren und 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Perlzwiebel-Cranberry-Mischung in die Sauce geben. Fleisch aufschneiden und zusammen mit der Sauce und den Bohnen anrichten. Als Beilage Pappardelle reichen.

Zutaten für 4 Portionen :

- 800 g Putenbrustfilet
- Salz, Pfeffer
- 150 ml Portwein
- 1 Glas Geflügelfond (400 ml)
- 125 g Perlzwiebeln
- 1 EL Butter
- 1/2 Beutel frische Cranberries (170 g)
- 2 EL Aprikosenmarmelade
- 2 EL dunkler Saucenbinder*

Für die Prinzessböhnchen

- 500 g Prinzessböhnchen
 - 40 g kalifornische Walnüsse
 - 1 EL Butter
 - 1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- *kann je nach Hersteller Gluten enthalten