



Truthahnbrustfilet mit Heidelbeer-Walnuss- Soße



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 452 kcal/ 1885 kJ
Eiweiß: 34,1 g Fett: 29 g
Kohlenhydrate: 13,6 g

Zubereitungszeit:

10 Min Kochzeit + 8 Min Braten +
15 Zubereitungszeit

Zubereitung:

1. Sechs Walnusshälften für die Dekoration beiseite stellen. Die restlichen Walnüsse hacken oder grob mahlen. Die Orangen waschen. Die Schale von einer Orange abreiben, beide Orangen auspressen.

2. Den Orangensaft mit Orangenschale, braunem Zucker, Zimt, Nelken und geriebener Muskatnuss mischen und bei kleiner Hitze in einem Topf erwärmen. Sobald der Zucker sich aufgelöst hat, die aufgetauten Heidelbeeren hinzufügen. Unter Rühren 10 Minuten köcheln lassen, dann den Topf vom Herd nehmen und die gemahlene Walnüsse unterrühren.

3. Inzwischen Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Truthahnbrustfilets darin rundherum 6 bis 8 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Truthahnbrustfilets mit der Soße auf Tellern anrichten. Mit Walnusshälften garnieren. Dazu Wildreismischung servieren.

Zutaten für 6 Portionen :

125 g Walnüsse
2 Orangen (unbehandelt)
50 g brauner Zucker
1 Prise Zimt
2 Gewürznelken
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
300 g Heidelbeeren (tiefgefroren)
2 EL Öl
1 EL Butter
6 Scheiben Truthahnbrustfilet à 150 g
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Beilage

Wildreismischung