

Putenfilet, mit Kräutern gefüllt, auf Spaghetti mit Gemüse



Zutaten für zwei Personen:

1 Putenminifilet (ca. 200 g)
1 EL Senf
1 EL Zwiebelwürfel
3-4 EL gehackte Gartenkräuter
(Petersilie, Thymian, Salbei
etc.)
Mehl zum Bestäuben
Salz, Pfeffer aus der Mühle
3-4 EL Olivenöl
120 g Spaghetti
150 ml Kartoffelsauce*
4 Kirschtomaten
1/2 kleiner Zucchini
je 1/4 einer grünen, roten und
gelben Paprikaschote

1. In das Putenminifilet eine Tasche schneiden. Aufklappen und innen mit Senf bestreichen.
2. Die Zwiebelwürfel in 1/2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne anschwitzen. Die Kräuter und die Zwiebelwürfel in der Tasche verteilen, leicht salzen und pfeffern. Zuklappen und mit Küchengarn binden. Außen mit etwas Mehl bestäuben, salzen und pfeffern.
3. In die beschichtete Pfanne noch etwas Olivenöl nachgießen und das gefüllte Putenfilet auf jeder Seite etwa 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit Gemüsebrühe

ablöschen, Deckel aufsetzen und in etwa 15 Minuten bei nicht zu großer Hitze zu Ende garen.
4. Inzwischen Spaghetti nach Vorschrift kochen und abgießen, in eine Form einfüllen und mit 1 EL Olivenöl vermengen. Im Backofen bei 100° warm halten.
5. Kirschtomaten waschen, Zucchini waschen und Enden abschneiden, Paprikaabschnitte putzen. Vom Zucchini längs zwei dickere Scheiben abschneiden, Paprika in dickere Streifen schneiden. Beides in kleine Dreiecke teilen und in Olivenöl mit den Kirsch-

tomaten braten. Mit Chilisalz würzen.
6. Kartoffelsauce auf die Spaghetti gießen, Putenminifilet in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse gefällig auf den Spaghetti anrichten.

Hinweise:

*Kartoffelsauce siehe eigenes Rezept.
Putenminifilet kann man manchmal fertig kaufen, sonst aus größerem Stück längs zur Faser schneiden.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 45 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Pute, mediterran

Rezept und Foto: Walter Stand 19.01.2023