

Ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter, ein leckerer Putenbraten kennt keine Jahreszeiten.

Rezept • Mit einem großen Stück Pute hat man einen wunderbaren kalorienarmen Sonntagsbraten, der auch problemlos für mehrere Personen zubereitet werden kann. Natürlich sollte man darauf achten, dass das Fleisch aus artgerechter Tierhaltung stammt! Kommen keine Mitesser, schmeckt der Braten auch super gut kalt aufgeschnitten am nächsten Tag. Wie auch bei jeder anderen Fleischsorte gilt – aber für Geflügel insbesondere – dass man das Fleisch vor der Zubereitung nicht waschen sollte. Dies zu tun ist ein mitunter gefährlicher Irrtum! Bakterien oder Salmonellen können sich mit dem Spritzwasser beliebig in der Küche verteilen, das muss wirklich nicht sein. Was bei 200 Grad im Ofen nicht abgetötet wird, kann auch mit kaltem Wasser nicht einfach abgespült werden. *[Lesezeit ca. 2 min]*

Die Zutaten (für vier Personen):

1 Kg Putenbrust

Salz

Pfefferkörner (nach Belieben bunt oder schwarz)

1 Bio-Zitrone

Rosamarin und Thymian

Olivenöl

Die Zubereitung:

Die Putenbrust muss zunächst gesäubert (keinesfalls abgespült), sondern nur mit Küchenkrepp abgetupft und von Fett und Silberhäutchen befreit werden. Den Backofen auf 180° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Bratenstück mit dem Olivenöl, das auch zum Anbraten benutzt wird, einpinseln, dann salzen und mit zerstoßenen Pfefferkörnern würzen. In einem Bräter etwas Olivenöl erhitzen und die Putenbrust von allen Seiten rundherum kurz anbraten.

Am besten eignet sich jetzt eine Grillform mit einem Gitter, die am Boden mit Alu-Folie ausgelegt wird. Es geht aber auch mit dem Gitter im Backofen und einem Backblech darunter, das dann aber auch mit Alu-Folie ausgelegt werden sollte. Das Bratenstück aus dem Bräter nehmen, auf das Gitter legen und die Grillform in den Backofen stellen. Nach einer halben Stunde den Braten wenden.

In der Zwischenzeit die Kräuter-Zitronen-Paste vorbereiten: Rosmarin und Thymian waschen und trockentupfen, Nadeln und Blättchen abzupfen und mit einem Wiegemesser sehr klein hacken. Die Bio-Zitrone waschen, trocknen und die Schale mit einem Zestenreißer (oder mit einer Küchenreibe) entfernen und ebenfalls sehr klein hacken. Die Zitrone auspressen und den Saft zur anderweitigen Verwendung in Eiswürfelbehälter füllen und einfrieren. 1 bis 2 TL Zitronenraspel und Kräuter in eine Tasse mit etwa 2 EL Olivenöl geben und etwas ziehen lassen.

Nach einer weiteren halben Stunde den Braten wieder wenden und mit einem Backpinsel die Kräuter-Zitronenpaste auftragen. Den Backofen jetzt noch für einige Minuten auf 200° stellen, bis eine Kerntemperatur des Bratens von 80° erreicht ist.

Dazu empfehle ich Wirsing mit Kartoffeln durcheinander in Sahnesoße.