

## Putenbrust mit Dörrobst



### ZUTATEN:

- 1,2 kg Putenfleisch
- 30 g Weißbrot
- 200 g Dörrobst (Pflaumen, Äpfel, Aprikosen)
- Salz
- weißer Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 1/2 TL Zimt
- 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 2 Möhren
- 1/4 Knollensellerie
- 1 kleine Stange Lauch
- 1/4 l Gemüsebrühe
- 6 Nelken
- 2 EL Tomatenmark
- 400 g Broccoli
- 2 Tomaten
- 2 EL gehobelte Mandeln
- 500 g Bandnudeln
- 1/4 l Rotwein

Putenfleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in das Bratenstück eine Tasche einschneiden (oder vom Metzger einschneiden lassen). Weißbrot würfeln, in 1 EL Raps-Kernöl anrösten. Das Dörrobst mit etwas Wasser 2 Minuten kochen, abtropfen lassen, würfeln und mit dem Brot mischen. Mit 1 Prise Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zimt würzen. Die Dörrobstmischung in das Bratenstück füllen und dieses mit einem Bindfaden fest zunähen. In einem Bräter 4 EL Raps-Kernöl erhitzen und den Putenbraten darin rundherum anbraten. Möhren, Knollensellerie und Lauch putzen, grob zerkleinern und mit braten. Gemüsebrühe angießen, die Nelken und das Tomatenmark zugeben und das Fleisch im Backofen bei 180 °C ca. 75 Minuten braten, dabei mehrmals mit Bratflüssigkeit begießen. Inzwischen den Broccoli putzen, in kochendes Salzwasser geben, mit Salz und Muskat würzen und 15-20 Minuten garen. Die Tomaten enthäuten, halbieren und die Kerne entfernen. Tomaten in Würfel schneiden und mit dem Broccoli 2 Minuten mit kochen. Die Mandeln in einer Pfanne vorsichtig anrösten. Das Gemüse abtropfen lassen und mit Mandeln bestreuen. Die Bandnudeln nach Packungsanweisung kochen. Den Braten aus dem Bräter nehmen und warm



stellen. Den Bratenfond mit dem Rotwein löschen, aufkochen und etwas reduzieren. Die Sauce durch ein Sieb streichen, mit etwas Weizenstärke binden und mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Den Braten aufschneiden, mit der Sauce, dem Gemüse und den Nudeln anrichten.

Pro Person:

730 kcal (3056 kJ), 64,6 g Eiweiß, 14,5 g Fett, 84,4 g Kohlenhydrate (7,0 BE)