



Gebratene Putenbrust mit Röstzucchini, Tomatenrisotto und Petersilienpesto



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Gemüsebrühe	700 ml
Butter	2 EL
Zucker	
Risottoreis	300 g
Weißwein, trocken	100 ml
Tomaten, passiert	200 g
Petersilie, frisch	30 g
Erdnuskerne	3 EL
Parmesan	30 g
Öl	6 EL
Salz	
Putenbrustfilet	600 g
Pfeffer, schwarz	
Zucchini	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleiner Topf, großer Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf Brühe aufkochen. In einem weiteren Topf Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebelwürfel darin mit Zucker ca. 2 Min. farblos anbraten, Reis zugeben und ca. 1 Min. mitbraten.
2. Mit 100 ml Weißwein ablöschen und komplett einkochen. Passierte Tomaten und 1 Kelle Brühe zugeben, ca. 20 Min. unter gelegentlichem Rühren auf mittlerer Stufe köcheln. Hin und wieder etwas Brühe nachfüllen, sodass der Risotto ständig mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ofen auf 120 °C (Umluft) vorheizen.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, feste Stiele entfernen und grob hacken. Parmesan fein reiben. Erdnüsse grob hacken. In einem hohen Gefäß Petersilie, Erdnüsse, die Hälfte des Parmesans und 1–2 EL Wasser mit 3 EL Öl fein pürieren und mit Salz und Zucker abschmecken.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Putenbrustfilets waschen, trocken tupfen, salzen und im heißen Öl von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Filets danach pfeffern und auf einem Backblech im Ofen ca. 10 Min. fertig garen.
5. Zucchini waschen, Enden entfernen und quer in Scheiben schneiden. 1 EL Öl zum Bratensatz in die Pfanne geben und Zucchini darin ca. 6 Min. goldbraun anbraten.

Anschließend salzen und pfeffern.

6. Wenn der Risotto gar ist, restlichen Parmesan unterheben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Tomatenrisotto, Röstzucchini, Putensteaks und Petersilienpesto auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Damit der Risotto cremig und al dente zugleich wird, sollte er während des Kochens immer leicht mit warmer Brühe bedeckt sein, die nach und nach zugegeben wird. Damit der Risotto nicht ansetzt, solltest du ihn regelmäßig umrühren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	756 kcal
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	27 g