



Gewickelte Putenbrust mit Wiesenspätzle und Feldsalat

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Feldsalat	150 g
Petersilie, frisch	20 g
Öl	6 EL
Honig	3 TL
Radieschen	1 Bund
Birnen	1 St.
Butter	1 TL
Salz	1 EL
Spätzle, frisch	800 g
Putenbrustfilet	600 g
Bacon	150 g
Pfeffer, schwarz	
Balsamicoessig, hell	2 EL
Olivenöl	3 EL
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, große Pfanne, mittlere Pfanne mit Deckel, Salatschleuder, Pürierstab

1. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. In einem hohen Gefäß Petersilie mit 3 EL Öl, 1 TL Honig und 5 EL kaltem Wasser fein pürieren. Wiesenöl beiseitestellen.
2. Feldsalat waschen und trocken schleudern. Radieschen waschen, Enden entfernen und Radieschen in feine Scheiben schneiden. Birne waschen, vierteln, entkernen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln.
3. Ofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. In einer Pfanne 2 EL Öl und 1 TL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen, salzen und Spätzle zugedeckt ca. 10 Min. unter gelegentlichem Schwenken braten.
4. Putenbrust waschen, trocken tupfen und dritteln. Je 2 Scheiben Bacon nebeneinanderlegen und je 1 Stück Putenbrust darin einwickeln. In der Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Putenbrust auf der überlappenden Speckseite ca. 2 Min. anbraten. Putenbrust pfeffern, wenden, Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und zugedeckt ca. 8 Min. garen.
5. Für das Dressing in einer Schüssel 2 TL Honig, Balsamico und 3 EL Olivenöl mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dressing mit Salat vermengen. Wiesenöl unter die Spätzle heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Gewickelte Putenbrust aus dem Ofen nehmen, halbieren, auf Tellern anrichten und Kräuterspätzle dazugeben. Feldsalat mit Radieschen und Birne in Schüsseln anrichten und alles zusammen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	901 kcal
Kohlenhydrate	74 g
Eiweiß	54 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	43 g