



Pute an Graupen-Salat mit Minznote und geröstetem Kürbis



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hokkaidokürbis	1 St.
Salz	
Graupen	220 g
Gemüsebrühe	500 ml
Putenbrustfilet	600 g
Frühlingszwiebeln	2 Bund
Minze, frisch	20 g
Bio Limetten	2 St.
Olivenöl	1 EL
Pfeffer, bunt	
Öl	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlerer Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Pürierstab

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kürbis waschen, Strunk und Stielansatz dünn abschneiden, halbieren und Kerne mit einem Löffel entfernen. Kürbishälften in ca. 2 cm dünne Spalten schneiden.
2. Kürbis auf einem Backblech verteilen, salzen und im Ofen ca. 25 Min. goldbraun backen. In einem Topf Graupen mit ca. 500 ml Gemüsebrühe aufkochen und anschließend zugedeckt auf mittlerer Stufe bei gelegentlichem Rühren ca. 17–20 Min. garen.
3. Pute waschen, trocken tupfen, jeweils in 3 Stücke teilen, salzen und zum Temperieren beiseitestellen. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden.
4. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen. In einem hohen Gefäß Minze mit 2 EL Limettensaft, 1 EL Olivenöl und 2 EL kaltem Wasser zu einem Dressing pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Pute von beiden Seiten ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Fleisch pfeffern, Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und

beides auf niedriger Stufe ca. 3 Min. zugedeckt garen. Pute auf einem Teller beiseitestellen und Frühlingszwiebeln zu den warmen Graupen in den Topf geben.

6. Graupen-Salat mit der Hälfte des Dressings im Topf vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbis aus dem Ofen nehmen und mit Graupensalat und Pute auf Tellern anrichten. Restliches Dressing nach Belieben als Dip reichen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	500 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	8 g