



Pute und Brokkoli an grünem Quinoa-Risotto

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	450 ml
Putenbrustfilet	600 g
Schalotten	2 St.
Brokkoli	1 St.
Öl	6 EL
Quinoa	300 g
Petersilie, frisch	25 g
Wasser	25 ml
Salz	1 EL
Pfeffer, schwarz	0.5 TL
Parmesan	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlere Pfanne, große Auflaufform, Sieb, feine Reibe, Pürierstab

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen und warm halten. Putenfleisch waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Brokkoli waschen, Strunk schälen und den oberen Teil in kleine Röschen teilen. Strunk grob würfeln.
2. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Schalotte darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Quinoa zugeben und ca. 1 Min. leicht rösten. Quinoa mit 1 Kelle heißer Brühe bedecken und unter gelegentlichem Rühren ca. 25 Min. garen. Dabei immer wieder etwas Brühe nachfüllen, sodass der Quinoa ständig leicht bedeckt ist.
3. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grobe Stiele entfernen. in einem hohen Gefäß Petersilie mit Wasser und 3 EL Öl mit einem Pürierstab pürieren.
4. Putenfleisch salzen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten jeweils ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Danach pfeffern, in eine Auflaufform legen und ca. 12 Min. im Ofen garen. Pfanne nicht säubern.
5. In der ungesäuberten Pfanne ca. 200 ml Salzwasser aufkochen, Brokkoliröschen zugeben und zugedeckt ca. 5 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen.
6. Petersilienpüree unter das Quinoa-Risotto heben. Den Parmesan in den Quinoa-Risotto reiben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Putenfleisch aus dem Ofen nehmen, mit grünem Quinoa-Risotto und Brokkoli auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	724 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	59 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	27 g