Putenbrust mit Grapefruit, Rosmarincouscous und Bohnen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Grapefruit	2 St.
Salz	
Gemüsebrühe	300 ml
Joghurt, natur	150 g
Pfeffer, schwarz	
Honig	1 TL
Putenbrustfilet	600 g
Öl	1 EL
Couscous	200 g
Buschbohnen	400 g
Rosmarin, frisch	10 g
Olivenöl	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, kleiner Topf, mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Grapefruits mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden herausschneiden. Den austretenden Fruchtsaft dabei in einer Schüssel auffangen. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen. In einem weiteren Topf ca. 300 ml Brühe erhitzen. In einer Schüssel Joghurt im Becher mit Salz, Pfeffer und Honig würzen.

2. Putenfleisch waschen, trocken tupfen und salzen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Putenfleisch darin ca. 3 Min. beidseitig anbraten. Danach mit Pfeffer würzen und auf niedriger Stufe weitergaren. Dabei gelegentlich wenden.

3. Couscous in die heiße Brühe geben, den Topf vom Herd ziehen und ca. 10 Min. quellen lassen. Bohnen waschen, die Enden entfernen und im kochenden Salzwasser ca. 8–10 Min. garen.

4. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen streifen und fein hacken. Rosmarin und 1 EL Olivenöl zum Couscous geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Grapefruitfilets zum Fleisch geben und nochmal ca. 1 Min. auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Bohnen abgießen und salzen.

5. Couscous und Bohnen auf Tellern anrichten, Putenfleisch und Grapefruitfilets darauflegen und Joghurt darüber verteilen. Grapefruitpute mit Rosmarincouscous und Bohnen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	496 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	8 g