



Putenfilets mit Tomaten-Brot-Salat und weiße Bohnen

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Putenbrustfilet	600 g
Balsamicoessig, hell	1 EL
Olivenöl	3 EL
Salz	
Baguette	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
weiße Bohnen in der Dose	400 g
Strauchtomaten	4 St.
Basilikum, frisch	30 g
Butter	5 EL
Zucker	
Kräuter der Provence, getrocknet	2 TL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Filets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Balsamico und 1 EL Olivenöl marinieren, kräftig mit Salz würzen und zum Durchziehen beiseitestellen.
2. Das Baguette auf einem Rost im Ofen ca. 6 Min. backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Inzwischen Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.
3. In einer Pfanne 1 EL Butter und 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebel mit Zucker ca. 2 Min. anbraten. Bohnen zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Alles in eine Schüssel geben, Tomaten zufügen, durchmischen und kräftig mit 1 TL Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In der Pfanne 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und die Putenfilets darin rundherum ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Danach in Alufolie gewickelt ca. 5 Min. ruhen lassen.
5. Das ausgekühlte Baguette ca. 2 cm groß würfeln. In der Pfanne 4 EL Butter auf mittlerer Stufe schmelzen und die Brotwürfel darin ca. 4 Min. durchschwenken, bis sie knusprig und goldbraun sind. Mit Kräutern der Provence und Salz würzen.

6. Basilikum zum Bohnen-Tomaten-Mix geben und ggf. mit etwas Balsamico, Salz und Pfeffer nachwürzen. Zuletzt die gebratenen Brotwürfel unterheben, mit den Putenbrustfilets auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	696 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	51 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	24 g