

Marinierte Putenbrust mit Kreuzkümmel, Koriander und Weißwein

763

Typ: Fleisch

Quelle: Ottolenghi: Das Kochbuch, S. 143

Bemerkungen: Zum klassischen Truthahn wird oft ein süßliches rotes Relish mit Cranberrys serviert, wir haben uns hier jedoch für eine zitronige Sauce mit Kräutern und Kreuzkümmel entschieden. Vor allem um Weihnachten und das amerikanische Erntedankfest Thanksgiving herum erfreut sich diese originelle Adaption eines traditionellen Gerichts bei uns reger Nachfrage. Die Sauce passt auch sehr gut zu Lamm. Sie können die Putenbrust warm oder raumtemperiert servieren.

Apr 20: Das Fleisch hat die Kräuter aus der Marinade sehr gut aufgenommen. Temperatur beim Braten mit Fleischthermometer gemessen: 90°C

Zutaten:

Für 4-6 Personen
4 EL Minzeblätter
4 EL Petersilienblätter
4 EL Korianderblätter
1 Knoblauchzehe, geschält
60 mL Zitronensaft
60 mL Olivenöl
125 mL Weißwein
TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer
1 kg Putenbrust (vorzugsweise Bio- oder Freilandqualität)

Rezept:

Alle Zutaten mit Ausnahme der Putenbrust in der Küchenmaschine oder im Mixer 1-2 Minuten grob pürieren. Die Putenbrust in ein säurebeständiges Gefäß legen und mit der Marinade übergießen. Die Marinade ins Fleisch einmassieren, das Gefäß zudecken und für 24 Stunden in den Kühlschrank stellen. Das Fleisch soll vollständig von der Marinade bedeckt sein.

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Putenbrust aus der Marinade heben (diese für später aufbewahren) und in eine ofenfeste Form legen. In den Backofen schieben und nach 15 Minuten die Temperatur auf 200 °C senken. Weitere 15 Minuten garen. Bei 180 °C weiterbraten, bis die Putenbrust gar ist, was 30-45 Minuten dauert (90°C ganz innen). Für die Garprobe mit einem kleinen Messer in die Mitte der Putenbrust stechen. Die Klinge sollte nach dem Herausziehen heiß sein. Falls das Fleisch zu stark bräunt, mit Alufolie abdecken.

Für die Sauce die Marinade in einem kleinen Topf erhitzen und 15 Minuten köcheln lassen, bis sie um etwa die Hälfte reduziert ist. Probieren und mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Die Putenbrust aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Dann in dünne Scheiben schneiden und mit der warmen Sauce servieren.

Falls die Putenbrust kalt serviert werden soll, das Fleisch erst vollständig abkühlen lassen und dann in Scheiben schneiden. Die Sauce nach dem Abkühlen bei Bedarf nachwürzen und separat servieren.