Honig-Senf-Pute mit Pastinaken-Kartoffelpüree und Karotten



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Honig	1 EL
Senf	2 EL
Salz	
Öl	6 EL
Putenbrustfilets	600 g
Karotten mit Grün	2 Bund
Zucker	
Pfeffer, schwarz	
Pastinaken	4 St.
Kartoffeln, mehligkochend	1 St.
Frischkäse, natur	80 g
Butter	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf, große Pfanne mit Deckel, Küchenkrepp

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. In einer Schüssel Honig, Senf, Salz, 2 EL Öl und 1–2 Spritzer Wasser gründlich verrühren. Putenfleisch waschen, trocken tupfen, intensiv mit der Marinade einreiben und zum Durchziehen beiseitestellen.

2. Grün der Karotten so abschneiden, dass ca. 1 cm an den Karotten verbleibt (Karottengrün unbedingt aufbewahren). Karotten gründlich waschen, längs halbieren und auf einem Backblech verteilen. Zucker darüberstreuen, mit 2 EL Öl beträufeln, salzen und pfeffern. Alles gut mit den Karotten vermengen und diese im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen. Nach ca. 10 Min. wenden.

3. Pastinaken und Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einem Topf knapp mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt ca. 15 Min. weich garen. Anschließend Kochwasser mithilfe des Deckels gründlich abgießen, Frischkäse und 2 EL Butter zugeben und Gemüse mit einem Kartoffelstampfer grob zu Pastinaken-Kartoffelpüree zerstampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt warm halten.

4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Putenfleisch darin rundherum ca. 2–3 Min. goldbraun anbraten. Marinade aufbewahren. Anschließend Temperatur auf niedrige Stufe reduzieren, 2 EL Butter und übrige Marinade zugeben und Fleisch mit geschlossenem Deckel ca. 5 Min. fertig garen.

5. Karotten aus dem Ofen nehmen und mit Pastinaken-Kartoffelpüree, Putenbrust und Bratensatz auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Karottengrün ist unbedingt essbar. Es schmeckt leicht erdig und würzig. Du kannst es ähnlich verarbeiten wie Petersilie. Zupfe einige der feinen Spitzen ab und richte sie mit an.

Du suchst noch eine passende Vorspeise? Wie wäre es mit Apfel-Curry-Suppe mit Seelachs?

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	578 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	28 g