

Kleine Putenpiccata auf cremigem Rosenkohl mit Gnocchi



Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|--------|
| Salz | |
| Rosenkohl, frisch | 800 g |
| Zucker | 1.5 TL |
| Putenbrustfilet | 600 g |
| Weizenmehl, Type 405 | 4 EL |
| Eier | 2 St. |
| Parmesan | 40 g |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Öl | 2 EL |
| Butter | 1 EL |
| Weißwein, trocken | 100 ml |
| Gemüsebrühe | 200 ml |
| Frischkäse, natur | 4 EL |
| Gnocchi, frisch | 800 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, großer Topf, große Pfanne, Sieb, Küchenpapier

1. Im Topf ca. 4 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Rosenkohl gründlich waschen, ggf. äußere Blätter entfernen, die Strünke dünn abschneiden und die Köpfe halbieren. Mit 1 TL Zucker ins kochende Salzwasser geben und ca. 6 Min. kochen. Rosenkohl mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben (Kochwasser aufheben) und beiseitestellen. Ofen auf 90 °C (Umluft) vorheizen.
2. Putenbrust waschen, trocken tupfen, erst längs und dann quer halbieren (sodass 4 Stücke entstehen). In einen tiefen Teller Mehl geben. Einen weiteren Teller mit verquiritem Ei vorbereiten. Parmesan fein reiben und unter das Ei rühren. Fleisch salzen, pfeffern und nacheinander erst in Mehl und dann im Ei-Parmesan-Mix wenden.
3. In der Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Fleisch darin von jeder Seite ca. 2 Min. goldbraun anbraten, auf Küchenpapier abtropfen, auf einen flachen Teller geben und im Ofen warm halten.
4. Pfanne auswischen. Butter auf mittlerer Stufe zerlassen und Rosenkohl unter gelegentlichem Schwenken ca. 5 Min. goldbraun braten. Rosenkohl mit Weißwein und Brühe ablöschen, Frischkäse einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
5. Rosenkohlwasser erneut aufkochen. Gnocchi ins siedende Rosenkohlwasser geben und ca. 3 Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, leicht abtropfen lassen und mit Rosenkohl und Putenpiccata servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 770 kcal |
| Kohlenhydrate | 92 g |
| Eiweiß | 58 g |
| Ballaststoffe | 12 g |
| Fette | 17 g |