



Rosenkohlsalat mit gebratener Putenbrust

Zeit gesamt
🕒 50min

Zubereitungszeit
👉 50min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------|-------|
| Putenbrustfilet | 600 g |
| Rosenkohl, frisch | 750 g |
| Orangen | 2 St. |
| Radieschen | 120 g |
| Sonnenblumenöl | 6 EL |
| Salz | |
| Chili, gemahlen | |
| Honig | 2 EL |
| Senf | 1 TL |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne mit Deckel, Küchenkrepp

1. Putenfilets waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Rosenkohl waschen, Enden dünn abschneiden und je nach Größe in Viertel oder Sechstel schneiden. Orangen so dick schälen, dass auch die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennwänden ausschneiden, dabei den Saft auffangen. Radieschen putzen und in feine Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Filets salzen und im heißen Öl rundherum ca. 3 Min. scharf anbraten. Im Anschluss mit geschlossenem Deckel auf niedriger Stufe ca. 10–12 Min. fertig garen, dabei gelegentlich wenden. Herausnehmen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen.
3. Rosenkohl mit 1 EL Öl ins Bratfett geben und darin ca. 5 Min. unter Wenden braten, dabei salzen. Zum Ende etwas Chilipulver, Honig und 4 EL aufgefangenen Orangensaft zufügen und einmal aufkochen lassen.
4. In einer Schüssel restlichen Saft, übriges Öl, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Filets aufschneiden, mit Rosenkohl und Orangenfilets auf einer Platte anrichten. Mit Dressing beträufelt und Radieschen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 430 kcal |
| Kohlenhydrate | 32 g |
| Eiweiß | 43 g |
| Ballaststoffe | 9 g |
| Fette | 16 g |