

Überbackene Pute in Sahne-Sauce

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Strauchtomaten	2 St.
Mozzarella	2 St.
Putenbrustfilet	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Öl	2 EL
Kräuter der Provence, getrocknet	
Schlagsahne	300 ml
Langkornreis	300 g
Zucchini	1 St.
Basilikum, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, große Auflaufform, Küchenpapier

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Tomaten waschen und würfeln. Mozzarella ebenfalls würfeln. Putenbrustfilet waschen, trocken tupfen, in dicke Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Putenfleisch ca. 4 Min. anbraten. Zwiebeln und Tomaten zugeben und zusammen ca. 2 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen und mit Sahne ablöschen.
3. Putenfleisch mit Tomaten-Sahne-Sauce in eine Auflaufform geben und mit Mozzarella bestreuen. Im Ofen ca. 10 Min. überbacken.
4. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. garen.
5. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.
6. In der gesäuberten Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zucchini ca. 4 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Überbackene Pute in Sahne-Sauce aus dem Ofen nehmen und mit Reis und Zucchini auf Tellern verteilen. Mit Basilikum bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	803 kcal
Kohlenhydrate	74 g
Eiweiß	59 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	29 g