

Putenbrust mit Champignons und Zucchini

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Niveau: mittel

Zutaten für 4 Personen:

- 10 EL Olivenöl
- 500 g Putenbrustfilet
- Salz, Pfeffer
- 2 TL geschroteter Zitronenpfeffer
- 200 g Zucchini
- 200 g Champignons
- 5 Thymianzweige
- 2 unbehandelte Zitronen
- 5 Basilikumstängel
- ½ Bund Petersilie
- 300 g Weihenstephan Joghurt mild 1,5 % Fett

Zubereitung

1. Den Backofen auf 140° C bei Ober-und Unterhitze vorheizen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Putenbrustfilets mit Salz und Zitronenpfeffer würzen, bei mäßiger Hitze von beiden Seiten anbraten. Dann in einer ofenfesten Form in den Ofen (mittlere Schiene) und 10 Minuten garen. Aus dem Ofen herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

2. Zucchini quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Champignons putzen und halbieren. In einer breiten beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Zucchinischeiben und Champignons 5 Minuten anbraten. Kurz vor Ende der Garzeit die Thymianzweige zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Eine Zitrone mit einem scharfen Messer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Putenbrustfilets quer in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller fächerartig anrichten. Zucchini, Champignons und Zitronenscheiben darüber verteilen. Den Saft der zweiten Zitrone auspressen und zusammen mit dem restlichen Öl darüber verteilen.

4. Basilikum und Petersilie hacken, mit Weihenstephan Frischer Joghurt mild 1,5 % Fett mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und über das Gericht träufeln.