



PUTENBRUST MIT GRAPEFRUIT, ROSMARINCOUSCOUS UND BOHNEN

Edelstahl-Antihaft-Sauteuse

Das brauchst du dafür:

- 4 Putenbrustfilets
- 1 Grapefruit, geschält und in Spalten geschnitten
- 200 g grüne Bohnen, geputzt und halbiert
- 200 g Couscous
- 1 paar Rosmarin Zweige, gehackt
- Saft von 1 Zitrone
- Pfeffer Salz Mix

So wird's gemacht:

- In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Die grünen Bohnen darin blanchieren, bis sie bissfest sind. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
- Die Putenbrustfilets mit Pfeffer Salz Mix aus der Mühle würzen. In der Edelstahl Antihaft Sauteuse 2 EL Omas Butteröl erhitzen und die Putenbrustfilets von beiden Seiten goldbraun braten, bis sie durchgegart sind. Die gebratenen Filets in Alufolie packen und im Backofen warm halten.
- In der Edelstahl Antihaft Sauteuse 2 EL Omas Butteröl erhitzen. Den Couscous hinzufügen und unter Rühren leicht anrösten. Mit dem Zitronensaft ablöschen.
- Den gehackten Rosmarin und 400 ml kochendes Wasser zum Cousous geben. Die Sauteuse abdecken und den Cousous etwa 5 Min. quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern.
- Die gebratenen Putenbrustfilets mit den Grapefruitspalten grünen Bohnen und dem Rosmarincouscous auf Teller anrichten
- Mit zusätzlich Rosmarin und Zitronenspalten garnieren.