

Putenbrustbraten mit Honigglasur an Kürbis-Möhrengemüse



Zutaten für 6 Personen:

1,2 kg Putenbrust
Salz und Pfeffer
3 EL Sonnenblumenöl
1 Zwiebel
250 ml Orangensaft
2 EL Orangenblütenhonig
1 TL Edelsüß-Paprika
1 kg Hokkaido-Kürbis
1,2 kg Kartoffeln
1 kleines Bund Petersilie
300 ml Hühnerbrühe (Instant)
1 EL Speisestärke
Küchengarn, Bräter

ZUBEREITUNG:

Fleisch waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Küchengarn in Form binden. 1 EL Öl in einem flachen Bräter erhitzen. Fleisch von allen Seiten ca. 6 Min. kräftig anbraten. Zwiebel schälen, grob würfeln und um den Braten verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 45 Min. braten. Inzwischen für die Glasur Orangensaft aufkochen und bis auf 1/4 einkochen. Honig, Orangensirup und Paprika verrühren und 2-3 mal bis zum Bratende das Fleisch damit einstreichen.

Kürbis entkernen und schälen, Kartoffeln waschen, beides in Spalten schneiden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne (besser in 2 großen Pfannen) erhitzen. Kartoffeln ca. 25 Minuten unter Wenden kräftig anbraten. Nach 10 Min. Kürbis dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.

Fertigen Braten aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Brühe angießen, Bratensatz lösen, in einen Topf gießen und aufkochen. Stärke und 2 EL Wasser glatt rühren, Soße



damit binden und nochmals aufkochen. Braten in Scheiben schneiden und mit Gemüse und Soße auf einer Platte anrichten. Gemüse mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 70 Minuten

Pro Portion ca.
1930 kJ/460 kcal
54 g Eiweiß
7 g Fett
43 g Kohlenhydrate