


Kochen

Pochierte Truthahnbrust mit Ratatouille-Vinaigrette



ZUTATEN

 Für 4-5 Personen

2.5 dl Weisswein

0.5 dl Noilly Prat

2.5 dl Hühnerbouillon

1 Zwiebel **klein**

1 Lorbeerblatt

2 Nelken

4 Petersilienzweige

700 g Truthahnbrust

Salz, schwarzer Pfeffer **aus der Mühle**

3 **Esslöffel** Olivenöl

Ratatouille-Vinaigrette

1 Peperone **gelb**

1 Zucchini **mittel**

0.5 Aubergine **klein**

4 Tomaten **mittel**, fest

1 Zwiebel **klein**

1 Knoblauchzehe

4 **Esslöffel** Olivenöl **zum Braten (1)**

Salz

4 **Esslöffel** Weissweinessig

1 **Esslöffel** Balsamicoessig

Pfeffer **aus der Mühle**

6 **Esslöffel** Olivenöl **für die Sauce (2)**

0.5 **Bund** Basilikum



TIPP

Man kann die Truthahnbrust noch warm mit der Ratatouillesauce servieren, sie passt aber auch zum kalten Fleisch. Letzteres so dünn wie möglich - ähnlich wie Kalbfleisch für das Vitello tonnato - aufschneiden. Gut schmeckt zum kalt aufgeschnittenen Fleisch auch eine Basilikumsauce.

ZUBEREITUNG

- 1 Weisswein, Noilly Prat und Hühnerbouillon in eine mittlere Pfanne geben. Die Zwiebel schälen, halbieren und mit dem Lorbeerblatt und den Nelken bestecken. Mit den Petersilienzweigen in den Sud legen, aufkochen und ungedeckt auf mittlerem Feuer 5 Minuten kochen lassen.
- 2 Inzwischen die Truthahnbrust rundum mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne im heißen Olivenöl rundum 3-4 Minuten anbraten. Dann in den Sud legen und die Hitze so regulieren, dass die Flüssigkeit vor dem Siedepunkt bleibt, also nicht kocht. Die Truthahnbrust zugedeckt etwa 45 Minuten gar ziehen lassen.
- 3 Inzwischen die Vinaigrette zubereiten: Alle Gemüse rüsten, Tomaten auch entkernen, jedoch nicht schälen, und in möglichst kleine Würfelchen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken.
- 4 In einer Bratpfanne das Olivenöl (1) erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Dann Peperone, Zucchini und Aubergine beifügen, leicht salzen und weich dünsten. Am Schluss die Tomatenwürfelchen untermischen, jedoch nicht mehr garen. Etwas abkühlen lassen.
- 5 Die beiden Essigsorten mit Salz und Pfeffer verrühren, dann das Olivenöl (2) beifügen. Basilikum hacken und untermischen. Die Sauce über die Gemüsewürfelchen geben und wenn nötig alles mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

NÄHRWERT

Pro Portion

5 g Kohlenhydrate

36 g Eiweiss

21 g Fett

360 g kKalorien