



Putenmedaillons mit Kohlrabigemüse und Limetten-Hollandaise

Zutaten für 4 Personen:

200 g Wildreis-Mischung
2 kleine Kohlrabi (à ca. 300 g)
200 g Zuckerschoten
Salz
600 g Putenbrust
2 EL Öl
Pfeffer
2 Stiele Minze
200 g MEGGLE Streichzart
1 EL MEGGLE Streichzart
2 Eigelb (Größe M)
125 ml trockener Weißwein
abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette

Zubereitung:

Den Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Kohlrabi schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten putzen und waschen. Kohlrabi in kochendes Salzwasser geben und ca. 4 Minuten garen. Nach der Hälfte der Kochzeit die Zuckerschoten zufügen. Anschließend das gegarte Gemüse in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen.

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in Form binden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin rundherum anbraten. Bei mittlerer Hitze unter mehrmaligem Wenden weitere 15–18 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Minze waschen, trockenschütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.

Für die Limetten-Hollandaise 200 g MEGGLE Streichzart in einem Topf langsam schmelzen. MEGGLE Streichzart vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Eigelbe und Weißwein zusammen über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Flüssige Butter nach und nach darunter schlagen. Limettenschale dazugeben und unterrühren. Mit Salz abschmecken.

1 EL MEGGLE Streichzart in einer Pfanne erhitzen. Gemüse darin unter Wenden ca. 3 Minuten garen. Minze dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reis abgießen und auf vier Tellern anrichten. Fleisch in 12 Scheiben schneiden und mit dem Gemüse auf den Tellern verteilen. Mit der Limetten-Hollandaise beträufeln, restliche Soße dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte: Pro Portion ca. 840 kcal, 50 g Fett, 46 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß