

Menu

MARINIERTE TRUTHAHNBRUST AUF WALNUSS-CRANBERRY CHUTNEY

FÜR 4 PERSONEN

- 800 g Truthahnbrustfilet
 - 1 Bund Thymian,
 - 1 TL Koriandersamen
 - 4 Nelken
 - 2 EL Öl
 - 1 Glas (400 ml) Hühnerfond
 - 4 TL Speisestärke
 - Salz, Pfeffer
- Für Chutney & Reis:*
 - 200 g Zwiebeln
 - 300 g Cranberries
 - 4 EL Weißweinessig
 - 100 ml Wasser
 - 4 EL Gelierzucker (2:1)
 - 100 g Walnüsse
 - Salz, Pfeffer

Tipp
Als Beilage eignen sich
Semmel- oder Kartoffelknödel,
Kartoffelsalat und
Krautsalat.

Die Truthahnbrust abwaschen und trocken tupfen. Thymianblätter, Koriander und Nelken in einen Mörser geben, fein zerstoßen und das Öl unterrühren. Die Truthahnbrust damit einreiben und abgedeckt für ca. 1 bis 2 Stunden marinieren.

Für das Chutney die Zwiebeln schälen, in grobe Stücke schneiden und mit Öl in einer Pfanne glasig andünsten. Gewaschene Cranberries, Essig, Wasser und Gelierzucker dazugeben. Für ca. 6 bis 8 Minuten unter Rühren offen kochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Walnüsse hacken, kurz anrösten und abkühlen lassen.

Die Truthahnbrust anbraten, mit dem Hühnerfond angießen und zugedeckt bei 140 bis 160 Grad etwa 50 bis 60 Minuten im Backofen garen. Das Fleisch aus dem Fond nehmen, abgedeckt für 10 Minuten ruhen lassen. Für die Sauce die Speisestärke mit etwas Wasser verrühren, in den Fond geben, aufkochen lassen und leicht würzen. Die Truthahnbrust aufschneiden und zusammen mit dem Chutney anrichten.

Guten Appetit wünscht
das Studentenwerk München!