

Putenbrustfilet al Limone

Zutaten (für 2 Personen):

300-400 g Putenbrustfilet
Weizenmehl
2 EL Butter
2 EL Olivenöl
100 ml trockener Weißwein
400 ml Geflügelfond (ersatzweise Gemüsebrühe)
Saft einer Bio-Zitrone
Streuwürze
2 TL Pul Biber (türkische scharfe Paprikaflocken)
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer (z.B. *Tellicherry-Pfeffer* von *Gewürzexpress*)
1-2 TL *FeuerStreuer Smoky* (von *Pepperworld*), ersatzweise gemahlene Chilis, eventuell mit Raucharoma (Pimentón de La Vera)
eventuell Saucenbinder

Zubereitung:

Das Putenbrustfilet schräg in Scheiben von zirka 1-1,5 cm Dicke schneiden. Die Scheiben von beiden Seiten herzhaft mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und gemahlene Chilis würzen.

Empfehlenswert und von uns bevorzugt ist die Würzmischung *FeuerStreuer Smoky* mit feinem Raucharoma (durch die darin enthaltenen geräucherten Chilis). Schwarzer Pfeffer, Salz, Knoblauch und zweierlei scharfe Chilisorten runden den Geschmack dieser Würzmischung ab. Sie vermischt sich später beim Kochen teilweise mit der Sauce, die dadurch sehr pikant wird.

Die gewürzten Filetstücke leicht in Mehl wenden. Den Backofen auf 80 Grad aufheizen. Butter und Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten goldbraun braten. Die gegarten Filetstücke aus der Pfanne nehmen und auf einem vorgewärmten Teller im Backofen warm halten.

Den Bratensatz mit dem Weißwein und dem Zitronensaft ablöschen und unter ständigem Rühren vom Pfannenboden lösen. Alles zirka 3 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Geflügelfond hinzugeben, gut verrühren und nochmals 3-4 Minuten reduzieren.

Die Filets aus dem Ofen nehmen und in der Sauce noch einige Minuten köcheln lassen. Wer mag, kann die Sauce mit Saucenbinder noch etwas andicken.

Wir essen dazu selbstgemachte Spätzle.

Anmerkung:

Das Gericht schmeckt auch sehr gut mit Hähnchenbrustfilet oder Schweinefilet statt des Putenbrustfilets.