



Truthahnbrust in Gewürzmilch

ZUTATEN



Für 4-5 Personen

600 g Truthahnbrust

Pfeffer schwarz, Salz

1 Esslöffel Bratbutter

2 Stück Zwiebeln mittel

7 1/2 dl Milch

Muskatnuss frisch gerieben

2 Zweige Salbei und 2 Zweig

Rosmarin

30 g Butter weich

2 Esslöffel Mehl gestrichen

NÄHRWERT

Pro Portion

322 kKalorien

1347 kJoule

11g Kohlenhydrate

35g Eiweiss

15g Fett

Erschienen in

05 | 2005, S. 41

ZUBEREITUNG

- 1** Die Truthahnbrust mit Salz und Pfeffer würzen. In einer weiten Pfanne die Bratbutter erhitzen und das Bratenstück darin bei mittlerer Hitze rundum etwa 5 Minuten anbraten.
- 2** Inzwischen die Zwiebeln schälen und vierteln.
- 3** Die Zwiebeln zum Truthahn geben und kurz mitrösten. Die Milch dazugießen und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Rosmarin- und Salbeizweige dazulegen. Die Truthahnbrust auf kleinstem Feuer gerade am Siedepunkt je nach Dicke des Stückes zugedeckt 50-60 Minuten gar ziehen lassen. Nicht erschrecken, wenn die Milch scheidet!
- 4** Mit einer Gabel die weiche Butter und das Mehl gründlich mischen.
- 5** Den Truthahn aus der Milch nehmen und warm stellen. Die Milch durch ein Sieb giessen, um Zwiebeln und Kräuter zu entfernen. In die Pfanne zurückgeben und aufkochen. Die Mehlbutter in Flocken beifügen. Dann die Sauce mit dem Stabmixer aufschlagen, bis das ausgeflockte Eiweiss verschwindet. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 6** Die Truthahnbrust in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit etwas Sauce überziehen. Den Rest der Sauce separat dazu servieren.