

Gefüllte Puten-Brust-Filets, Curry-Reis, Minze-Joghurt

Für 2 Personen

2 Putenbrustfilets a 200 g	1 Strauchtomate	1 Mozzarellakugel
150 g Jasminreis	150 g Naturjoghurt, 3,5%	1 EL Crème-fraîche
0,5 Bund Basilikum	0,5 Bund Minze	1 Zehe Knoblauch
1 EL Puderzucker	Pflanzenöl	Currypulver, mild
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Reis in einen Topf geben, die doppelte Menge Salzwasser hinzufügen und den Reis bissfest garen. Die Putenbrustfilets waschen, trocken tupfen und seitlich aufschneiden, sodass eine Tasche entsteht. Die Tomate vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella abgießen und in Scheiben schneiden. Jeweils eine Scheibe in die Fleischtasche legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Basilikumblätter abzupfen, jeweils zwei Basilikumblätter ebenfalls hineinlegen und anschließend die Taschen mit Zahnstochern fixieren. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Fleischtaschen beidseitig anbraten. Anschließend in den Backofen geben und Nachgaren. Den Joghurt mit einem Esslöffel Crème-fraîche mengen. Die Knoblauchzehe halbieren und eine Hälfte hineinpressen. Die Minzeblätter abzupfen, klein schneiden und ebenfalls unter den Joghurt mengen. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Puderzucker abschmecken. Den Reis mit dem Currypulver und Salz würzen. Die gefüllten Putenbrustfilets mit dem Curryreis auf Tellern anrichten und mit dem Minzejoghurt servieren.

Stefanie Hahn am 18. Januar 2010