

Aus der Hado-Küche: Ein Geflügelrezept

Restaurant Services

Putenbruststeaks auf Ingwer-Balsamico-Linsen an Süßkartoffelpüree mit Galgant

für 4 Personen:

4	Putensteaks à 150 g (von Tieren aus tiergerechter Haltung)
120 g	rote Bio-Linsen
20 g	Butter
40 g	Ingwer, gehackt
50 ml	weißer Balsamicoessig
50 g	rote Zwiebeln, gewürfelt
250 ml	Gemüsebrühe
4	Dillzweige zum Garnieren, gewaschen
50 g	Kräuter (Salbei, Dill, Petersilie, Basilikum), gewaschen und gehackt
250 g	Kartoffeln, gewürfelt
250 g	Süßkartoffeln, gewürfelt
50 ml	Bio-Sahne
100 ml	Bio-Milch
	Meersalz, Galgant, Macis, schwarzer Pfeffer, Ahornsirup

Die roten Linsen in der Gemüsebrühe aufkochen und 20 Min. quellen lassen, anschließend die Flüssigkeit abgießen. Die Kartoffeln mit den Süßkartoffeln kochen, das Wasser abgießen. Die Sahne und die Hälfte der Milch zugeben und mit einem Stabmixer pürieren, ggfs. noch etwas Milch zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Ahornsirup und Galgant abschmecken.

In einer heißen Pfanne die Zwiebeln in Butter angehen lassen, den Ingwer zugeben, kurz mit garen und die Linsen zugeben. Mit Balsamico, Salz, Macis, Pfeffer, Ahornsirup und den Kräutern abschmecken (Kräuter zum Garnieren übrig lassen).

Die Putensteaks in einer Pfanne in Öl kurz anbraten, mit Galgant, Pfeffer und Salz würzen.

Das Püree mit einem Spritzbeutel auf die Teller geben, die Steaks dazu legen und die Balsamico-Linsen über die Steaks ziehen. Mit Kräutern bestreuen.

Rezept von Johannes Ludwig, Restaurant Services, Erlangen