

Putenbraten „Raffinesse“

Zubereitungszeit **1 Stunde 15 Minuten**
Kalorien pro Portion **357**



Zutaten für 4 Personen

800 g Putenbrüste
Cayennepfeffer
5 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 Zucchini
3 Möhren
1 Bund glatte Petersilie
11 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Putenbrust waschen, trocken tupfen und mit Cayennepfeffer würzen. Schalotten und Knoblauch abziehen, Schalotten würfeln und Knoblauch zerdrücken.
2. Zucchini waschen und putzen. Möhren schälen, waschen und mit den Zucchini in Stifte schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Gemüse, Schalotten, Knoblauch und Petersilie in einen vorbereiteten Bratschlauch geben, Putenbrust darauf legen.
3. Sojasauce und 125 ml Wasser in den Bratschlauch gießen, diesen verschließen und im Backofen ca. 50-60 Minuten garen (Elektro- und Erdgasbackofen: 200 Grad/Stufe 4, Umluft 180 Grad).
4. Putenbrust in Scheiben schneiden, mit dem Gemüse und nach Wunsch mit frischem Baguette servieren.

Guten Appetit!