

Putenbrustfilets mit Dattelpaste

800 g	Putenbrustfilet
150 g	fetter Speck
	sehr dünn geschnitten
4 EL	Dattelpaste
500 g	Brokkoli oder grüner Spargel
1 Tasse	Belugalinsen
1 EL	Olivenöl
2 TL	Crema di Balsamico
2 TL	Dattelpaste
300 g	Rote Bete



Putenbrust in 3 cm dicke Scheiben schneiden.

Speck leicht überlappend in der Breite des Filets auslegen, die Filetstücke von beiden Seiten mit der Dattelpaste bestreichen und in Speck einwickeln, außerhalb des Kühlschranks etwa 30 Minuten ruhen lassen, damit das Fleisch Raumtemperatur annimmt.

Rote Bete schälen, ca. 35 Minuten kochen, pürieren.

Linsen in drei Tassen kochendem Wasser in ca. 25 Minuten weich kochen und abgießen. Öl, Balsamico und Dattelpaste untermischen.

Backofen vorheizen auf 90°C Umluft.

Putenfilets in einer Pfanne von allen Seiten anbraten, dann auf den Rost legen, Blech darunter schieben, bei 90° Umluft im Backofen 20 Minuten schonend garen. Der Speck sollte braun gebraten und der Fleischkern der Filets gerade durchgegart und saftig sein.

Brokkoli putzen, in kochendes Salzwasser geben, 5 Minuten kochen, abgießen.

Dattelpaste selber machen (vorher vorbereiten)

100 g Datteln

Datteln entsteinen, mit heißem Wasser knapp bedecken für mindestens 1-2 Stunde einweichen lassen.

Datteln in den Mixer geben und pürieren, Einweichwasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. (Ca. 100 g Datteln und 150 g lauwarmes Wasser)

Die Dattelpaste ist 1 Woche in einem Schraubglas im Kühlschrank haltbar oder kann eingefroren werden.

Zitronenrisotto

1	Zwiebel, fein gewürfelt
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
2 EL	Olivenöl
300 g	Risottoreis
⅓ Liter	Weißwein
1 Liter	Gemüsebrühe, kochend heiß
25 g	Butter
25 g	Parmesan, gerieben
½	Zitrone, Saft und Schale



Zwiebelwürfel und Knoblauch in Öl ca. 5 Minuten anschwitzen, nicht bräunen,

Reis dazugeben und unter ständigem Rühren durchschwitzen, mit Wein ablöschen.

Erst wenn dieser verkocht ist, kellenweise die heiße Brühe dazugießen, dabei immer wieder umrühren.

Sobald der Reis nach ca. 18 – 25 Minuten gar ist (er sollte noch Biss haben)

Zitronenschale, Butter und Parmesan unterrühren, mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.