



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Stk. Putenschnitzel
- 4 Blätter Schinken
- 4 Blätter Salbei
 - Salz
 - Pfeffer, gemahlen
- 1 EL Öl
- 1 Stk. Knoblauchknolle
- 125 ml Rotwein
 - Suppe
- 200 g Getreidekörner
- 150 g Gemüse (gemischt)
- 100 g Butter
 - frische Kräuter

Mein persönlicher Tipp

Anstelle von Truthahnfleisch können auch Hühnerbrüstchen oder kleine Schweins- oder Kalbsschnitzel verwendet werden.:

Katrin Fischer

Ernährungswissenschaftlerin aus Linz

Quellen:

- Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage Die 50 plus Küche*

Truthahnfilet mit Salbei und Schinken mit sautiertem Rotweinknoblauch und Getreidegröstl

Zubereitung

Truthahnfilet:

- Zutaten (für 4 Portionen): 4 Truthahnschnitzel à 150 g, 4 Blatt Schinken, 4 Salbeiblätter, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 EL Öl, 1 Knoblauchknolle, ca. 1/8 l Rotwein, 50 g Butter, evtl. etwas klare Suppe
- Truthahnschnitzel leicht klopfen, salzen und pfeffern.
- Mit einem Schinkenblatt und einem Salbeiblatt belegen und zusammenklappen.
- Am besten mit einem Zahnstocher zusammenstecken.
- Die Schnitzel in Öl beidseitig braten und anschließend gleich warmstellen.
- Die Knoblauchzehen schälen. Butter im Bratenrückstand schmelzen und die Knoblauchzehen darin schwenken.
- Mit Rotwein ablöschen und etwas einreduzieren (einkochen) lassen.
- Bei Bedarf mit etwas Suppe aufgießen.

Getreidegröstl:

- Zutaten (für 4 Portionen): 200 g Getreidekörner nach Wahl (Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel,...), 150 g Gemüse der Saison (Karotten, Porree, Sellerie,...), 50 g Butter, Salz, Kräuter
- Getreide am Vortag einweichen.
- Am nächsten Tag in doppelter Menge Wasser auf kleiner Flamme kochen (wie Reis).
- Gemüse in kleine Würfel schneiden und in Butter anschwitzen.
- Das Gemüse zum gekochten Getreide geben, mit Kräutersalz und frischen Kräutern pikant abschmecken.

50 plus Tipps:

- Die gesundheitsfördernde Wirkung von Knoblauch ist wissenschaftlich anerkannt. In großen Mengen genossen kann Knoblauch dazu beitragen einen erhöhten Cholesterinspiegel oder Blutdruck zu senken.
- Getreide darf in der 50 plus Küche auf keinen Fall fehlen. Einerseits weil es eine erstklassige Quelle für Ballaststoffe ist, die den Darm und die Verdauung in Schwung bringen, andererseits wegen seiner cholesterinsenkenden Wirkung.