



Heute für Sie: Selinas Rezept Nr. 7

## Putenbrust der Provence

### Sie brauchen für 4 Personen:

- 1,2 kg Putenbrust (*Bioland, Schäfers vom Heggehof*)
- Kräuter Mischung Kräuter der Provence (*Sonnentor, 3,99 €*)
- 1 Glas getrocknete Tomaten in Öl (*La Selva, im Angebot 5,99 €*)
- 4 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Gemüse-Fond
- 1 Becher Sahne (*bioladen, 0,99 €*)
- 1 Schuss Weißwein

### Zubereitung:

Die Putenbrust waschen und abtrocknen. Nun die Putenbrust mit einer Mischung aus Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer einreiben. Mit dem abgetropften Öl der getrockneten Tomaten im Bräter gut und scharf von beiden Seiten anbraten.

Jetzt die Zwiebeln fein hacken, zugeben und ebenfalls mit anbraten. Nun können Sie die Knoblauchzehen zufügen und die Tomaten klein hacken und ebenfalls zugeben.

Mit einem Schuß Weißwein aufgießen und mit dem Fond auffüllen, das Fleisch soll schmoren. Deckel auf den Bräter und im Backofen auf 180° ca. 45 Min. garen, ab und zu mit etwas Fond begießen.

Nach Ablauf der Garzeit einen Becher Sahne zugießen und noch 20 min. im ausgeschalteten Ofen etwas bräunen lassen. Zum Schluss die Soße abschmecken.

Das zarte Fleisch mit Kartoffeln, Nudeln oder Gnocchis servieren.

**GUTEN APPETIT sagt Ihre Selina Wachsmuth!**