

„Meli und die gute Küche“

Rezept Nr 20: „Putenbrust mit Käsefüllung“



„Für 4 Personen“

Zutaten: 4 Putenbruststücke (je ca. 225 Gramm)
4 Portionen Weichkäse (je ca. 15 Gramm)
4 Blätter frischer oder 1 Teelöffel getrockneter Salbei
8 Scheiben durchwachsender Speck ohne Schwarte
4 Esslöffel Öl
2 Esslöffel Zitronensaft
Salz und Pfeffer

Vor Beginn der Zubereitung den Holzkohlegrill vorheizen.

In jedes Putenbruststück seitlich eine tiefe Tasche einschneiden, das Fleisch innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Jede Öffnung mit einer Portion Käse und einem Salbeiblatt oder etwas getrocknetem Salbei füllen.

Die Speckscheiben mit einem Messerrücken in die Länge ziehen, 2 Scheiben um jedes der Putenbruststücke wickeln und die Öffnungen damit verschließen. Das Öl und den Zitronensaft in einer kleinen Schüssel verrühren.

Die Fleischstücke in mittlerer Höhe über den glühenden Holzkohlen 10 Minuten von jeder Seite grillen, dabei mehrmalig mit der Öl- und Zitronensaftmischung bestreichen!

Guten Appetit!

...und danach etwas Training im



MEDI FITNESS