

Putenbrust mit baba ganoush



Frau Gema Penalva

> Küchenchefin bei
Restobar Gema Penalva

Zutaten (4 Personen)



Für das Baba Ganoush:

- 1 Aubergine
- 3 gekochte Rote Bete / Rüben
- 1 Esslöffel Tahini (Sesampaste)
- Saft einer Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel Salz

Für die Putenbrust:

- 2 große oder 4 kleine Putenbrüste
- Salz, Pfeffer und Kräuter nach Geschmack
- Ein Schuss natives Olivenöl extra
- Backpapier oder Alufolie
- Essbare Blütenblätter

Zubereitung

Für das Baba Ganoush:



Die Aubergine rösten, entweder über einer Gasflamme, einem Holzfeuer oder mit einem Brenner. Durch das Rösten erhält sie einen rauchigen Geschmack. Falls die Aubergine innen noch nicht ganz gar ist, können Sie sie im Ofen fertig garen. Abkühlen lassen und schälen.

Die Rote Bete / Rübe schälen und zusammen mit der Aubergine, einem Esslöffel Tahini (Sesampaste), dem Saft einer ganzen Zitrone, einer Knoblauchzehe und einem kleinen Löffel Salz in eine Schüssel geben. Der Keim, also der grüne Spross im Inneren der Knoblauchzehe, kann entfernt werden; wenn jedoch ein stärkerer Geschmack gewünscht ist, kann man ihn drin lassen. Wir pürieren alles, schmecken mit Salz ab und stellen es kühl.

Für die Putenbrust:



Die Hähnchenbrust mit Öl bestreichen, salzen und pfeffern und mit Kräutern bestreuen. Backpapier auf ein Backblech legen – ein Blatt pro Hähnchenbrust – und einzelne Päckchen formen, indem man die Ränder des Papiers mehrmals umfaltet, bis sie gut verschlossen sind und der Dampf während des Garens eingeschlossen bleibt.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und das Fleisch 20 Minuten lang garen, ohne die Päckchen zu öffnen. Nach dem Garen 2 Minuten ruhen lassen, die Päckchen öffnen und die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden.



Anrichten



Einen großen Löffel Baba Ganoush auf einen flachen Teller geben und die Brust darauf legen. Etwas mit dem eigenen Bratensaft beträufeln, einige Salzflöcken und die Blütenblätter hinzufügen.

Dieses Gericht ist perfekt für Personen, die eine Unverträglichkeit oder Allergie gegen Eier, Gluten und Milchprodukte haben. Es ist ein ideales Hauptgericht für den Sommer. Außerdem kann Baba Ganoush als Vorspeise mit Gemüsesticks serviert werden, und die übrig gebliebene Putenbrust können Sie abkühlen lassen und zerpfücken in einem Salat oder in einem Sandwich mit Baba Ganoush und Gurke servieren.

Guten Appetit!

Vorteile

Aubergine: Ein ganzjährig erhältliches Gemüse, dessen beste Saison jedoch im ersten Quartal des Jahres liegt. Der Wassergehalt liegt in der Regel bei etwa 90 %, wodurch sie kalorienarm ist und eine stark entgiftende Wirkung auf die Nieren hat. Zudem wirkt sie als Antioxidans, da sie Anthocyane enthält, die das Gehirn schützen. Die Aubergine ist reich an Ballaststoffen, sättigt daher und hilft gleichzeitig, den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Sie enthält B-Vitamine, Vitamin C, K und A sowie Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor, Eisen, Kupfer und Magnesium. Sie sollte nicht roh verzehrt werden, da sie Solanin enthält, eine Substanz, die Verdauungsbeschwerden verursachen kann und durch das Garen abgebaut wird.

Rote Bete / Rübe: Ein Wurzelgemüse, das zur gleichen Familie wie Spinat und Mangold gehört. Sowohl die Wurzel als auch die Blätter können verzehrt werden, sowohl roh in Salaten als auch gekocht. Sie wird als Superfood angesehen, da sie eine sehr umfassende Mineralstoffquelle darstellt. Sie liefert Kalium, Mangan, Eisen, Kupfer, Magnesium, Phosphor, Natrium, Kalzium und Zink, die dazu beitragen, die Knochen zu stärken, Anämie vorzubeugen und den Blutdruck zu regulieren. Außerdem enthält sie Vitamin C und B-Vitamine, wie beispielsweise B9, das für die Bildung roter Blutkörperchen unerlässlich ist. Ihr Geschmack ist erdig und süß.

Putenbrust: Sie ist perfekt für ein leichtes Abendessen, da ihr Fleisch leicht verdaulich ist und Tryptophan enthält, das zur Entspannung beiträgt und den Schlaf verbessert. Zudem eignet sie sich ideal für Diäten, da sie sehr wenig Fett enthält. Sie ist reich an B-Vitaminen, wobei B3 besonders hervorzuheben ist, das für die Gesundheit der Haut und des Nervensystems entscheidend ist. Außerdem ist sie eine hervorragende Quelle für Makromineralien und Spurenelemente, die das Immunsystem und die Knochengesundheit unterstützen. Die wichtigsten davon sind Kalium, Phosphor, Zink, Magnesium, Selen und Eisen. Es ist jedoch zu beachten, dass der Verzehr von frischer Putenbrust nicht mit dem von Putenbrustwurst gleichzusetzen ist, da letztere nicht so gesund ist. Es sollte immer die Variante mit dem höchsten Fleischanteil und den wenigsten Zutaten gewählt werden, wobei frisches Fleisch den Vorzug erhalten sollte.