



Truthahnbrust an Currysauce mit Birnenwürfelchen

Eine ganze Truthahnbrust ist etwa 1kg schwer. Halbiert reicht sie für 2-3 Portionen. Wie alles Geflügel ist sie anfällig auf Salmonellen und sollte daher immer ganz durchgegart werden. Am Besten bereitet man sie nach kurzem Anbraten im Ofen zu und misst dabei die Kerntemperatur, zwischen 75° und 80° sind die Salomellen bestimmt abgetötet und das Fleisch noch immer saftig. Das milde Fleisch wird kurz mariniert und während es im Ofen gart, ab und zu mit in Butter aufgelöstem Honig bepinselt, das gibt ihr Geschmack und ein feines Krüstchen.

Früchte passen gut in eine Currysauce, es müssen keine süßen oder exotischen Früchte sein, die etwas herberen Birnen passen mindestens ebenso gut zum Curry. Und zusammen begleiten sie den Trutenbraten auf die feine Art.

Zutaten (2-3 Portionen)

500g Truthahnbrust
Salz und Pfeffer
Paprika mild
1El Zitronensaft
20g Tafelbutter
1Tl Honig
Bratbutter

Currysauce:

20g Tafelbutter
30g Zwiebel
1Tl Mehl
2Tl Curry mild
2El Kokosmus
1dl Hühnerbouillon
1Stk Birne, ca. 120g

Zubereitung

Truthahnbrust eine Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen, sogleich ringsum mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und mit Zitronensaft einpinseln.

Butter und Honig zusammen schmelzen und den Ofen auf 160° vorheizen.

Trutenbrust in Bratbutter ringsum anbraten. In ein Ofengeschirr legen und mit wenig Honigbutter einpinseln. Bratenthermometer einstecken, in den Ofen schieben und bis zu einer Kerntemperatur von 75° garen, währenddessen 2-3 Mal erneut mit der Honigbutter einpinseln. Das Garen dauert ca. 1 Stunde. Ofen ausschalten, Ofentüre einen Spalt weit öffnen und die Trutenbrust ca. 10 Minuten nachziehen lassen, die Kerntemperatur steigt dabei um 3-4°.

Currysauce:

Zwiebel fein hacken und in der Butter leicht andünsten. Mehl und Curry zugeben, vermischen und kurz mitdünsten. Kokosmus und Bouillon zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Birne mit Haut zu Würfeln schneiden und zur Sauce geben. Nochmals 5-10 Minuten köcheln, die Birnenstücke sollten noch leicht knackig sein.

Trutenbrust tranchieren, mit der Sauce anrichten und mit einem Birnenschnitz garnieren.





Honigbutter





Trutenbrust mit Honigbutter glasieren



