

# KARL MAYER Gesundheitszentrum

## Rezept des Monats Juni 2022 Putenmedaillons auf jungem Spinat

### Zutaten für 2 Personen:

350 g Putenbrustfilet  
300 g Babyspinat frisch  
2 Strauchtomaten oder  
10 Cocktailtomaten  
1 EL Butter  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Muskat  
2 EL Olivenöl  
2 Stiele Petersilie



[https://3.bp.blogspot.com/-O72YR8LSmhM/TsRAT\\_H3qjI/AAAAAAAAAKM/ES\\_t9fuk7As/s1600/DSC\\_0654.JPG](https://3.bp.blogspot.com/-O72YR8LSmhM/TsRAT_H3qjI/AAAAAAAAAKM/ES_t9fuk7As/s1600/DSC_0654.JPG)

### Zubereitung:

- Fleisch waschen, trocken tupfen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Spinat putzen. Tomaten evt. häuten, entkernen und vierteln. Cocktailtomaten kann man im Ganzen verwenden.
- Butter in einem großen Topf schmelzen, Spinat nach und nach zufügen und unter ständigem rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin 5-6 min rundherum goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Tomaten in 1 EL Öl andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Spinat mit Putenbrust und Tomaten anrichten. Nach Belieben mit Petersilie bestreuen.



Pro Portion:

379 kcal

Eiweiß: 47 g

Fett: 18 g

Kohlenhydrate: 2 g

Arbeitszeit ca. 30 Minuten