

Thymian-Pute mit Rotwein-Linsen



dr.med. christian matthai

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Putenfilets à 150g
- 1/2 Bund Thymian
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 200g Linsen (z.B. grüne Tellerlinsen)
- 1/8 l (125ml) Rotwein
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Das Backrohr auf 200 °C vorheizen. Putenfilets salzen, pfeffern und mit Thymianzweigen in Alufolie verpackt im Backrohr 20 Minuten garen. Parallel dazu die Linsen in ungesalzenem Wasser nach Packungsanleitung kochen (nicht ganz fertig kochen). Zwiebel schälen, in dünne Ringe schneiden und in einem Topf mit wenig Öl kurz anschwitzen. Mit Rotwein aufgießen, salzen und pfeffern und dann gemeinsam mit den Linsen (ohne Kochwasser) und frischem Thymian (einfach vom Zweig abzupfen) fertig garen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten