



Ein Service von:

[intervallfasten.org](http://intervallfasten.org)

## Gefüllte Putentaschen

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE GRILLREZEPTE



### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Scheiben Putenbrust
- ca. 50 g Meerrettich (Glas)
- 40 g Cranberry, getrocknet
- 4 Scheiben Käse (z.B. Gouda, Edamer, schnittfest)
- ca. 12 frische Basilikumblätter
- Salz, Pfeffer, Paprika

**Für den nicht fastenden Partner:**  
ausreichend

**Für Vegetarier:**  
*Putenbrust durch vegane Putenbrust ersetzen*

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](http://intervallfasten.org).

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

---

### Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
250	40 g	7,2 g	0,2 g

### Zubereitung:

1. Grillkohlen (ca. 30 Minuten vorher) anzünden und durchglühen lassen.
2. Putenbrustscheiben waschen, trockentupfen und mit dem Klopfer flach klopfen, so dass alle Scheiben gleichmäßig dünn sind.
3. Fleischscheiben von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Eine Hälfte jeder Scheibe dünn mit Meerrettich bestreichen, ein paar Basilikumblätter und Cranberrys darüber geben und die Käsescheibe auflegen.
4. Die unbelegte Hälfte auf die belegte klappen, Ränder mit einer Fleischnadel feststecken.
5. Putentaschen über der heißen Glut von beiden Seiten ca. 3 Minuten grillen, bis das Fleisch eine schöne Röstung zeigt. Anschließend für ca. 10 Minuten in die indirekte Zone legen.
6. Auf Teller verteilen, restliche Basilikumblätter in Streifen schneiden und über die Taschen verteilen.
7. Dazu frisches Baguette reichen.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.