

Putenschnitzel mit Mandelreis

Fleisch-Gerichte » Puten » Pute & Obst

Zutaten (4 Personen)

- » 2 EL Butter/Margarine
- » 200g Reis
- » 500ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 50g Mandelsplitter
- » 3 Schalotte(n)
- » 4 Putenschnitzel
- » Salz & Pfeffer
- » Curry
- » 2 EL Öl
- » 150ml Schlagsahne
- » 100ml Instant-Hühner-Brühe
- » 1 Dose Ananas
- » 2 Msp. Safran
- » 1 EL Senf
- » 1 Dose Mandarine(n)

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Für den Mandelreis in einem Topf 1EL Butter erhitzen, den Reis unter Rühren darin anrösten, mit der heißen Gemüsebrühe auffüllen, 15-20min dünsten lassen.

2. Inzwischen die Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. Putenschnitzel abrausen, mit Küchenpapier trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Putenschnitzel darin je Seite 5-6min braten, herausnehmen und warm stellen.

3. Für die Soße Schalotten im Bratfett andünsten. Mit 1½TL Curry bestäuben. Ca. 1min weiterdünsten. Mit Sahne und Hühnerbrühe ablöschen und aufkochen. Etwas einköcheln lassen. Obst abgießen, Ananassaft auffangen. Die Soße mit 50ml Ananassaft, evtl. Safran und Senf abschmecken. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Evtl. mit hellem Soßenbinder etwas andicken. Abgetropfte Ananas und Mandarinen in die Soße geben und kurz miterhitzen.

4. In einer Pfanne 1EL Butter erhitzen, Mandeln darin anrösten. Reis abgießen und abtropfen lassen. Geröstete Mandeln untermengen. Den Reis in Tassen drücken, je 1 Förmchen Reis auf den Teller stürzen. Die Putenschnitzel dazu anrichten, mit Currysoße umgießen. Evtl. mit einigen Basilikum- oder Korianderblättchen garnieren.

Nährwerte: ca. 480kcal pro Person

angelegt am: 20.01.2007

Rezept-Nr: 2178

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke