

Putenschnitzel mit Orangensauce

Fleisch-Gerichte » Puten » Pute & Obst

Zutaten (4 Personen)

- » 200g Wildreismischung
- » Salz & Pfeffer
- » 4 Orange(n)
- » 1 gr. Zwiebel(n)
- » 250g Champignons
- » 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 2EL Öl
- » 8 Putenschnitzel
- » 1 Prise Zucker
- » 1TL Stärke
- » 450g Sahnejogurt

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Reis in kochendes Salzwasser geben und ca. 20min garen. Drei Orangen so schälen, das die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangen in Scheiben schneiden. Von der übrigen Orange den Saft auspressen. Zwiebel in Streifen schneiden. Champignons in feine Spalten und Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schnitzel darin pro Seite etwa 2min braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen. Champignons im heißen Bratfett andünsten. Zwiebelspalten und Orangenscheiben kurz mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Alles herausnehmen.

3. Stärke und 1-2EL Orangensaft verrühren. Bratfett mit restlichem Orangensaft ablöschen. Joghurt untermischen, aufkochen lassen und mit angerührter Stärke binden. Nochmals abschmecken. Fleisch, Gemüse und Orangenscheiben in der Sauce erwärmen. Mit Reis auf Tellern anrichten.

Nährwerte: 560kcal/E37g/F19g/KH58g pro Portion

angelegt am: 11.06.2003

Rezept-Nr: 344

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