

Kräuter-Möhren-Reis mit Putenschnitzel

Fleisch-Gerichte » Puten

Zutaten (4 Personen)

- » 200g Reis
- » Salz
- » weißer Pfeffer
- » 400g Möhre(n)
- » 500g Putenbrust/-brüste
- » 1 Zitrone(n)
- » 200ml Instant-Hühner-Brühe
- » 1TL Soßenbinder
- » 1/2 Bd. Petersilie
- » 1/2 Bd. Schnittlauch
- » Öl

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Reismischung in 400ml kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 20min gar ziehen lassen. Möhren fein würfeln. Putenfilet in kleine Schnitzel schneiden. Von der Zitrone 4 Scheiben abschneiden und halbieren. Restliche Zitrone auspressen.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schnitzel darin von jeder Seite ca. 1min braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenscheiben kurz mitbraten. Fleisch und Zitrone warm halten. Bratensatz mit Zitronensaft und Fond ablöschen, kurz köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Soßenbinder leicht binden.

3. Kräuter, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Möhren in Salzwasser ca. 4min kochen. Hälfte Möhren und Kräuter unter den Reis heben. In geölte Förmchen drücken, auf Teller stürzen. Fleisch, Rest Möhren und Soße dazugeben. Mit Kräutern garnieren.

Nährwerte: 360 kcal./E37g/F5g/KH41g pro Portion

angelegt am: 29.10.2003

Rezept-Nr: 657

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