Putengratin mit Aprikosen

Aufläufe » Geflügel-Aufläufe

Zutaten (4 Personen)

» 300g Wildreismischung
» Salz & Pfeffer
» 500g Putenschnitzel
» 3 EL Butterschmalz
» 4 gr. Zwiebel(n)
» 1 grüne Paprika
» 1 Dose Aprikose(n)
» 11/2 EL Mehl
» 1/2 TL Curry
» 1/4 TL Ingwer
» 200ml Schlagsahne

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsangabe in Salzwasser garen. Das Fleisch abbrausen, trockentupfen, in 3-4cm breite Streifen teilen, salzen und pfeffern. In einer Pfanne 2EL Butterschmalz erhitzen. Fleisch darin rundum goldbraun braten. Herausnehmen und warm stellen.

2. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Die Paprikaschote abbrausen, halbieren, putzen und in Streifen teilen. Aprikosen abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen. Die Früchte in Spalten teilen. 1EL Butterschmalz ins Bratenfett geben. Zwiebeln, Paprika und Aprikosen mit Mehl bestäuben und im Fett andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Ingwerpulver pikant abschmecken.

3. Sahne sowie Aprikosensaft angießen und erhitzen. Ofen auf 160°C vorheizen. Eine Auflaufform oder 4 Förmchen fetten.

4. Den Reis abgießen und gut abtropfen lassen. In die Auflaufform füllen. Das Fleisch darauf verteilen und die Gemüse-Aprikosen-Mischung darüber geben. Etwa 20min im heißen Ofen überbacken.

Nährwerte: 740kcal/E38g/F25g/KH87g pro Portion

angelegt am: 09.01.2004 Rezept-Nr: 784

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