

Puten-Geschnetzeltes mit Karotten-Orangen-Sauce und Basmati-Reis

 happy-mahlzeit.com/2021/09/09/puten-geschnetzeltes-mit-karotten-orangen-sauce-und-basmati-reis

Zutaten für 2 Personen

Für das Geschnetzelte:

- 500 g Putenfilet am Stück
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Paprikapulver, edelsüß
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Für die Sauce:

- 4 Karotten
- 3 Orangen
- 1 Zitrone
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer, walnussgroß
- 1/2 Chilischote
- 50 ml Weißwein
- 300 ml Geflügelfond
- 300 ml Sahne
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Für den Reis:

- 200 g Basmati-Reis
- 1 Zwiebel
- 1 Zitrone
- Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Für den Reis die Zwiebel abziehen und in einem Topf mit Öl andünsten. Den Reis dazugeben und leicht mit anbraten. Mit Wasser ablöschen und kochen lassen. Schale der Zitrone abreiben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Karotten schälen und in feine Stifte schneiden. Lauchzwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote halbieren, entkernen und in kleine Würfel

schneiden.

Das Putenfleisch waschen, trocken tupfen und in gleich große Würfel schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Geschnetzelte darin von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Wieder herausnehmen und beiseite stellen.

Im verbliebenen Bratfett die Karottenstifte anbraten. Knoblauch, Lauchzwiebeln, Ingwer und Chili dazugeben und kurz mit braten. Mit Weißwein ablöschen, kurz aufkochen und reduzieren lassen. 1 Orange halbieren und auspressen. Orangensaft und Fond dazugeben und ebenfalls etwas reduzieren lassen. Weiterköcheln, bis die Karotten bissfest gegart sind. Mit Sahne aufgießen und kurz aufkochen. Das Fleisch wieder dazugeben und unterrühren.

Die anderen beiden Orangen schälen, so dass keine weiße Haut mehr dran ist und filetieren. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Orangenfilets mit in die Pfanne geben, erwärmen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Das Puten-Geschnetzelte in Karotten-Orangen-Sauce mit Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Rezept: Benjamin Pluskwik

Quelle: Die Küchenschlacht vom 19. September 2016

Episode: Leibgerichte