

Riz Casimir von Puten-Brust mit buntem Gemüse

Für zwei Personen

300 g Putenbrustfilet	150 g Jasminreis	1 Kohlrabi
1 Karotte	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Stange Lauch	1 Knolle Sellerie	1 Weißkohl
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Muskatnuss
2 EL Currypulver	1 TL Mehl	500 ml Rinderfond
150 ml Kokosmilch	Butter	Sesamöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Jasminreis in der Kokosmilch und der gleichen Menge Wasser gar kochen. Den Kohlrabi, die Karotte und den Sellerie schälen und in kleine Stücke schneiden. Nur die Hälfte des Selleries und des Kohlrabis werden verwendet. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Den Lauch abziehen und in Ringe schneiden. Den Weißkohl von den äußeren Blättern befreien, einige Blätter abzupfen und klein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten. Das Gemüse zugeben und mit dem Rinderfond aufgießen und köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Anschließend in kleine Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch mit Mehl bestäuben. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch anbraten. Mit Fond ablöschen und das Currypulver einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Gemüse und den Reis auf Tellern anrichten. Das Fleisch mit der Soße dazugeben und servieren.

Beat Rytz am 19. März 2012