

Gefüllte Puten-Brust mit Mett und Gemüse-Reis

Für zwei Personen

500 g Putenbrust	50 g Schweinemett	50 g Rindermett
150 g Reis	1 altes Brötchen	1 Möhre
100 g Erbsen	1 rote Paprika	1 grüne Paprika
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
1 Dose Ananas	1 l Geflügelfond	400 g Sahne
Rapsöl, Muskatpulver	Curry, Pimentpulver	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Ananas abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen und die Scheiben in Stücke schneiden. Den Reis waschen und in einem Topf mit Salzwasser sowie dem Ananassaft gar ziehen lassen. Das Brötchen in einer kleinen Schüssel mit Sahne einweichen lassen. Die Zwiebel sowie die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die beiden Paprika schälen und in Würfel schneiden. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Paprika zusammen mit den Erbsen und der Möhre in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten und beiseite stellen. Die beiden Hackfleischsorten mit dem eingeweichten Brötchen sowie den gehackten Zwiebeln und dem Knoblauch zu einem Teig vermengen. Abschließend mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Eine weitere Pfanne mit Öl erhitzen. Die Putenbrust waschen und trocken tupfen. Dann eine Tasche in das Fleisch schneiden und mit der Hackmasse füllen. Die Tasche mit einem Zahnstocher verschließen. Die Putenbrust in das heiße Öl geben und scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen, in die Alufolie wickeln und in den vorgeheizten Backofen legen. Den Bratensud zur Seite stellen. Die Ananasstücke in die Pfanne zu dem Bratensud geben und darin anbraten. Die Ananas mit der Sahne ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Muskat, Piment und Curry würzen. Den Reis mit den Erbsen und Möhren mischen. Die Putenbrust aus dem Ofen nehmen und aufschneiden. Das Fleisch zusammen mit dem Reis und der Ananassoße auf einem Teller anrichten und servieren.

Stefan Florian am 19. September 2012