

Reis auf Sharonfrucht, Zucchini, Nüsse, Puten-Streifen

Für zwei Personen

250 g Putenbrustfilet	200 g Reis	3 Sharonfrüchte
1 Zucchini	50 g gehackte Walnüsse	10 g Weizenmehl
2 Msp. Safranpulver	200 ml Vollmilch	200 ml Sahne
2 EL Walnussöl	1 EL Sonnenblumenöl	400 ml Geflügelfond
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Sonnenblumenöl in einen Topf geben und erhitzen. Den Reis darin glasig dünsten und mit dem Geflügelfond aufgießen. Mit Salz würzen und den Reis darin garen. Im Anschluss die Stiele der Sharonfrüchte entfernen und eine Frucht in circa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die restlichen Sharonfrüchte und die Zucchini in kleine Würfel schneiden. Danach einen Esslöffel des Walnussöls in eine Pfanne geben und die Sharonfrucht-Scheiben darin andünsten. Die Sharonfrucht-Scheiben aus der Pfanne nehmen und zum Warmhalten in den Ofen geben. Das Putenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Anschließend die Zucchini- und Sharonfrucht-Würfel in dem restlichen Walnussöl zusammen mit den Putenstreifen anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Weizenmehl und das Safranpulver darüber stäuben und mit Milch und Sahne aufgießen. Die Sauce für fünf Minuten köcheln lassen. Den Reis abschütten und auf den Sharonfrucht-Scheiben auf einem Teller anrichten, mit der Sauce und den Walnüssen garnieren und servieren.

Dominic Fänders am 28. Februar 2013