

Puten-Geschnetzeltes mit Karotten-Orangen-Soße und Reis

Für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

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

Für die Sauce:

4 Karotten 3 Orangen 1 Zitrone
1 Lauchzwiebel 1 Zehe Knoblauch 1 Stück Ingwer
 $\frac{1}{2}$ Chilischote 50 ml Weißwein 300 ml Geflügelfond
300 ml Sahne Salz Pfeffer

Für den Reis:

200 g Basmatireis 1 Zwiebel 1 Zitrone
Sonnenblumenöl

Für den Reis Zwiebel abziehen und in einem Topf mit Öl andünsten. 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.

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.

Eine Orange halbieren, 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. Zitrone halbieren und auspressen. Die Orangenfilets mit in die Pfanne geben, erwärmen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

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

Benjamin Pluskwik am 19. September 2016