

# Truthahn-Spieße mit Basmati, Kaiserschoten, Chinakohl

**Für zwei Personen**

**Für die Truthahnspeie:**

400 g Truthahnbrust	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 EL Sojasauce	2 EL Honig	1 EL ganze Korianderkörner
1 EL trockener Oregano	2 EL Butterschmalz	2 EL Butter
200 ml Olivenöl	Salz	weißer Pfeffer

**Für den Basmati:**

100 g Basmati	$\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Gewürznelke	1 EL Butter	Salz

**Für das Gemüse:**

100 g Kaiserschoten	1 kleiner Chinakohl	1 Kiwi
1 Knoblauchzehe	3 EL Estragonessig	3 EL Maiskeimöl
Salz	Pfeffer	

**Für das Rinderfilet:**

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitrone auspressen. Korianderkörner im Mörser zerstoßen.

Große Schüssel mit ca. einem Zentimeter Olivenöl füllen. Knoblauch einrühren, anschließend Oregano, Korianderkörner, Sojasauce, Honig und einige Spritzer Zitronensaft zugeben und gut verrühren. Fleischwürfel in Marinade wenden und salzen. Evtl. im Kühlschrank ziehen lassen und anschließend auf Holzspieße stecken.

Butterschmalz in Pfanne erhitzen und Speiee rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und Bratensatz mit einem Schuss Wasser ablöschen. Mit etwas Butter abbinden, mit weißem Pfeffer würzen und als Art Sauce zum Gericht reichen.

**Für den Basmati:**

Zwiebel abziehen und Nelke hinein stecken. Butter in Topf erwärmen und Reis zugeben. Reis unter Rühren glasig anschwitzen. Wasser dazu gießen und Zwiebel in Sud geben. Zugedeckt auf kleinster Flamme ca. 10 Minuten kochen lassen.

Zwiebel entfernen. Reis salzen. Mit ein paar Spritzern Zitronensaft abschmecken und vorsichtig umrühren.

**Für das Gemüse:**

Kaiserschoten waschen, trockentupfen, in einer Pfanne mit Butter anbraten, salzen und pfeffern. Knoblauch abziehen. Eine Schüssel mit einer Knoblauchzehe ausreiben und darin eine Marinade aus Estragonessig und Maiskeimöl verrühren.

Chinakohl in feine Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Kiwi schälen und in dünne Scheiben schneiden. Alles miteinander vorsichtig vermengen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Beate Wist am 04. März 2019