

Pute, Popcorn, Paprika-Zucchini-Gemüse, Kidneybohnen-Mus

Für zwei Personen

Für die Pute:

2 Putenschnitzel ca. 1 cm dick	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Chilischoten	125 ml Weißwein	Rapsöl
Chiliflocken	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

4 rote Spitzpaprika	1 kleine Zucchini	1 Fleischtomate
1 Knoblauchzehe	1 EL Honig	Rapsöl, Salz, Pfeffer

Für das Kidneybohnen-Mus:

200 g Kidneybohnen	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Chilischoten	100 ml Gemüsefond	1 Limette
1 Bund Koriander	2 EL Tomatenmark	Olivenöl, Chilisalz

Für den Krautsalat:

250 g Spitzkohl	1 rote Paprika	125 g Mais (Dose)
50 g Speckwürfel	4 Zweige glatte Petersilie	2 Lauchzwiebeln
5 EL Apfelessig	5 EL Olivenöl	1 TL Currypulver
1 TL Chilipulver	Salz	

Für das Popcorn:

2 EL Erdnussöl	150 g Popcorn-Mais	1 Zitrone
	Salz	

Für die Pute:

Das Putenfleisch waschen, grob schneiden und mit Chili, Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in einer heißen Pfanne mit Rapsöl braten. Chili kleinschneiden und dazugeben.

Fleisch dazugeben. Mit Weißwein ablöschen. Das Fleisch herausnehmen und warm stellen.

Für das Gemüse:

Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Paprika, Zucchini und Tomate waschen, kleinschneiden und mit Knoblauch in Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Honig abschmecken.

Für das Kidneybohnen-Mus:

Limette halbieren und Saft auspressen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken in Olivenöl erhitzen und mit Tomatenmark anrösten. Chili kleinschneiden, entkernen und dazugeben. Kidneybohnen in einem Topf erhitzen, mit Fond ablöschen und einreduzieren lassen. Die weichen Bohnen mixen und mit Limettensaft, Salz und Chili abschmecken.

Koriander waschen, trockenwedeln und feinhacken. Mit Koriander garnieren.

Für den Krautsalat:

Spitzkohl und Paprika waschen und in feine Streifen schneiden.

Lauchzwiebeln in feine Streifen schneiden. Speck in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Mais abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Alles in eine Schüssel geben, gut durchmengen und mit Essig, Salz, Currypulver, Chilipulver und Petersilie würzen.

Für das Popcorn:

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Öl in einem Topf erhitzen und eine kleine Handvoll Popcorn-Mais dazugeben, mit Salz und etwas Zitronenabrieb abschmecken und den Topf mit einem Deckel abdecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Franz Xaver List am 06. November 2019