

Truthahn-Herzen mit Kräuter-Soße und Gemüse-Reis

Für 2 Personen

400 g Truthahnherzen	150 g Langkornreis	2 Karotten
1 roter Paprika	1 gelber Paprika	1 grüner Paprika
1 kleine Sellerieknolle	1 Tomate	1 unbehandelte Zitrone
1 Zwiebel	3 kleine Schalotten	2 Knoblauchzehen
1 rote Chili-Schote	250 g Crème-fraîche	3 EL Tomatenmark
Butter	250 ml Sahne	200 ml trockener Weißwein
50 ml Gemüsefond	Olivenöl	1 Bund Oregano
1 Bund glatte Petersilie	Meersalz	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Reis in Salzwasser gar kochen. Die Truthahnherzen waschen, trocken tupfen und vom Fett befreien. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Anschließend die Hälfte der Zwiebel zusammen mit dem Knoblauch andünsten. Die Truthahnherzen hinzugeben, scharf anbraten und nach etwa drei Minuten wieder aus der Pfanne nehmen. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und klein schneiden. Die Sellerieknolle ebenfalls schälen und klein schneiden. Die Tomate vom Strunk befreien, klein schneiden und zusammen mit den Karotten und dem Sellerie und die Pfanne mit der Zwiebel und dem Knoblauch geben. Die Chili-Schote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien, sehr fein schneiden und zusammen mit etwas Zitronenabrieb hinzugeben. Das Ganze mit dem Weißwein und dem Gemüsefond ablöschen und die Sauce pürieren. Petersilie und Oregano zupfen und fein hacken. Das Fleisch wieder in die Pfanne geben und das Ganze mit der Sahne, der Crème-fraîche, dem Tomatenmark, den Kräutern, dem Meersalz und Pfeffer abschmecken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten abziehen und klein schneiden. Die Paprikaschoten vom Strunk und den Kernen befreien, klein schneiden und zusammen mit der restlichen Zwiebel und den Schalotten andünsten. Anschließend den Reis dazugeben. Die Truthahnherzen zusammen mit der Kräutersauce und dem Gemüsereis auf Tellern anrichten und servieren.

Fritz Stelzer am 14. Juni 2011