

Wir servieren
Ihnen Küchen
für Gourmets

La Cuisine
KÜCHENSTUDIO

74889 Sinsheim
Lange Straße 22
Tel. 07261-13010

Putenfilet auf Gemüsebett

Rezept-Info:

Personenzahl: 4
Menü: Hauptgericht
Zubereitungszeit: 50 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

750 g	Putenfilet		Salz und Pfeffer
	Curry	1 Be.	Sahne
2 Stangen	Lauch	3	Möhren
1 Ecke	Kräuterfrischkäse	500 g	Basmati-Reis

Zubereitung:

Die Putenfilet in Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und etwas Curry würzen. Zusammen mit der Sahne in einen ungelochten Garbehälter geben. Einstellung Dampfgarer: 100°C 10 Minuten, Einstellung Druckdampfgarer: 120°C 5 Minuten. In der Zwischenzeit den Lauch und die Möhren in 4 cm lange, dünne Streifen schneiden. Das Gemüse in den letzten 2 Minuten in der Sauce mitgaren. Einstellung Dampfgarer oder Druckdampfgarer: 100°C 2 Minuten. Nach Beendigung der gesamten Garzeit den Kräuterfrischkäse zum Binden der Sauce einrühren. Parallel den Reis 24 Minuten im Druckdampfgarer oder Dampfgarer bei 100°C garen und anschließend 10 Minuten im Garer nachziehen lassen.