

Chilibraten mit Ananas-Reissalat

Fleisch-Gerichte » Puten » Puten-Braten

Zutaten (4 Personen)

- » 900g Putenbrust/-brüste
- » 1 Dose Ananas
- » Salz & Pfeffer
- » 1/2 TL Chilipulver
- » 200g Reis
- » 1 Gurke(n)
- » 1 rote Paprika
- » 1 gelbe Paprika
- » 1/2 Kopf Römervalat
- » 1 Zwiebel(n)
- » 3 EL Weißwein-Essig
- » 3 EL Öl
- » 200ml Chilisoße
- » 75g Crème fraîche

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

91-120min

Zubereitung

1. Putenbrust waschen und trockentupfen. Ananas abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Braten rundherum mit Salz und Chilipulver einreiben. Mit Küchengarn umwickeln, dabei einige Ananasscheiben mit festbinden. Backblech mit Öl bestreichen, Braten darauf legen. Im vorgeheizten Ofen bei 150°C ca. 45min schmoren.

2. Reis in kochendem Salzwasser ca. 20min garen, anschließend abtropfen lassen. Gurke putzen, waschen, in feine Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Römervalat putzen, waschen und in Stücke schneiden. Übrige Ananas in Stücke schneiden. Alle Zutaten mit dem Reis mischen. Zwiebel schälen, fein würfeln und im heißen Essig blanchieren. Öl und 2-3EL Ananassaft darin verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Heiß über den Salat gießen und zugedeckt ziehen lassen.

3. Putenbrust mit 75ml Chilisoße bestreichen, weitere 30min braten. Crème fraîche mit 125ml Chilisoße verrühren, in einem Schälchen anrichten und mit Chilischoten garnieren. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Braten aufschneiden. Mit Salat und Dip anrichten. Mit Baby-Ananas und Kräutern garniert servieren.

Nährwerte: 690kcal/E61g/F16g/KH77g pro Portion

angelegt am: 14.03.2005

Rezept-Nr: 1679

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke