

Asiatischer Putenbraten

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Pfannen

Zutaten (4 Personen)

- » 700g Stk. Putenoberkeule(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 1/2TL Koriander
- » 500ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 375g Möhre(n)
- » 1 Dose (540ml) Bambusschösslinge
- » 2EL Öl
- » 200g tiefgefr. Zuckerschoten
- » 1 Limette(n)
- » 1 Stk. (10g) Ingwer
- » 2 rote Chilischote(n)
- » 2-3 Knoblauchzehe(n)
- » 50g Schlagsahne
- » 1-2EL heller Soßenbinder

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

über 120min

Zubereitung

1. Fleisch vom Knochen lösen und mit Küchengarn in Form binden. Mit Salz, Pfeffer und Koriander einreiben. Auf der Fettpfanne im heißen Ofen bei 150 °C ca. 13/4 Stunden braten. Nach der Hälfte der Bratzeit mit 3/8l Brühe ablöschen.

2. Möhren in Scheiben schneiden. Bambusschösslinge abtropfen lassen. Öl erhitzen, Möhren und Bambus darin ca. 5min anbraten. Zuckerschoten zufügen, weitere ca. 2min braten. Mit restlicher Brühe ablöschen und ca. 10min köcheln lassen.

3. Limettenschale abreiben, Saft auspressen. Ingwer reiben. Chili in Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Limettenschale, Ingwer, Chili und Knoblauch mischen und ca. 10min vor Ende der Bratzeit auf den Braten geben.

4. Braten herausnehmen, warm stellen. Bratenfond mit Sahne aufkochen lassen und mit Soßenbinder binden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse und Putenbraten anrichten. Die Soße extra dazu reichen.

Dazu passt Basmati-Reis.

Nährwerte: 400kcal/E40g/F20g/KH15g pro Portion

angelegt am: 22.09.2002

Rezept-Nr: 170

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