

Puten-Frikassee mit Curry und Wildreis

Für vier Portionen

200 g Wildreismischung	Salz, Pfeffer	600 g Putenbrust
100 g Shiitakepilze	1 EL Olivenöl	1 Zwiebel
1 EL Butter	2 EL Mehl	2 EL Currypulver
100 ml Weißwein	400 ml Geflügelbrühe	100 ml Sahne
1 gelbe Paprikaschote	100 g Zuckerschoten	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL Butter	1 EL rosa Pfefferbeeren	1 Bund Schnittlauch

Wildreismischung mit der doppelten Menge Wasser und einem Teelöffel Salz zum Kochen bringen. Auf kleiner Flamme bei geschlossenem Deckel circa 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Putenbrust in Streifen schneiden. Shiitakepilze putzen und in Streifen schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Fleisch und die Pilze darin kurz scharf anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Zwiebel schälen und kleinwürfeln. Butter in demselben Topf schmelzen, Zwiebeln darin anschwitzen. Mehl und Currypulver zugeben und unter Rühren ein bis zwei Minuten hell anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Brühe auffüllen. Gut verrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Drei bis vier Minuten köcheln lassen.

Paprikaschote waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Zuckerschoten waschen und schräg halbieren. Beides zur Sauce geben, Sahne zufügen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken. Zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Fleisch und Pilze zugeben und kurz mit erwärmen.

Wildreis mit einer Gabel auflockern und die Butter unterrühren. Wildreis auf Tellern anrichten und das Putenfrikassee darauf verteilen. Mit Rosa Pfefferbeeren und Schnittlauch bestreuen.

Horst Lichter am 06. Juni 2015