Klassisches Puten-Frikassee mit Champignons und Langkorn-Reis

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	1 L
Putenbrustfilet	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Langkornreis	300 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Karotten	2 St.
Champignons, weiß	500 g
Butter	5 EL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Schlagsahne	200 ml
Schnittlauch, frisch	20 g
Zitronen	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

Teller, mittlerer Topf, großer Topf, kleiner Topf mit Deckel, Schaumlöffel, Küchenkrepp

1. In einem Topf Brühe ggf. anrühren und aufkochen. Pute waschen, trocken tupfen und in ca. 2,5 cm große Stücke würfeln.

2. Pute in der Brühe auf mittlerer Stufe ca. 3 Min. garen, anschließend aus der Brühe nehmen (Brühe unbedingt aufbewahren) und auf einem Teller beiseitestellen. Die Geflügel-Brühe mit Salz und Pfeffer würzen und zum Abkühlen ebenfalls beiseitestellen.

3. Derweil in einem Topf den Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und auf kleiner Stufe zugedeckt ca. 18 Min. köcheln. Dabei gelegentlich umrühren.

4. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Karotten waschen, schälen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und je nach Größe vierteln oder achteln.

5. In einem Topf 4 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel darin ca. 2 Min. glasig und farblos anschwitzen. Anschließend mit Mehl bestäuben und kurz mitdünsten. Unter ständigem Rühren Brühe und Sahne zugießen. Champignons und Karotten zugeben und alles auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln.

6. Derweil Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Das Fleisch in den Topf geben, einmal aufkochen und auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 1 Min. warm rühren. Die Pute mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Den Reis mit einer Gabel etwas auflockern, 1 EL Butter zugeben und mit Salz würzen. Reis und Puten-Frikassee auf tiefen Tellern anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Guten Appetit!

Das Geflügel in der Brühe zu garen hat den Vorteil, dass der Fond zusätzlich den Geschmack der Putenfilets annimmt und dadurch intensiver wird. Wenn du das Fleisch länger garst, wird es allerdings trocken und zäh.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	741 kcal
Kohlenhydrate	88 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	22 g