



Puten-Filet mit Curry gewürztem Pilaw vom Fenchel an mit Rosinen gespickter Mandelsoße



Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Putenbrustfilet	600 g
Fenchel	2 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Öl	5 EL
Jasminreis	300 g
Currypulver	
Rosinen	100 g
Salz	
Mandeln, ganz	50 g
Bio Limetten	2 St.
Dill, frisch	40 g
Pfeffer, schwarz	
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, mittlere Pfanne

1. Putenfilets waschen, trocken tupfen und quer in längliche Streifen schneiden. Zum Temperieren beiseitelegen. Fenchel waschen, Fenchelgrün abzupfen und beiseitelegen. Strunkansatz und Stiele entfernen. Die Knolle vierteln, den Strunk keilförmig herausschneiden und die Viertel fein würfeln.
2. Zwiebeln schälen, achteln und die einzelnen Schichten voneinander trennen. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln, Fenchel, Reis, Curry und die Hälfte der Rosinen darin ca. 2 Min. anrösten. Mit ca. 700 ml Salzwasser ablöschen und zugedeckt auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 15 Min. köcheln lassen, bis der Reis gegart und die Flüssigkeit aufgesogen ist.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Mandeln darin ca. 2 Min. goldbraun rösten. Danach in einer Schüssel auskühlen lassen. Pfanne nicht säubern.
4. Limetten waschen, halbieren und den Saft auspressen. Dill waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Fenchelgrün, Dill, Mandeln und restliche Rosinen zusammen grob hacken und in der Schüssel mit 1–2 TL Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

5. In der Pfanne 2 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen. Die Filetstücke kräftig salzen und im heißen Öl rundherum ca. 2 Min. goldbraun und kross anbraten. Danach Temperatur reduzieren, leicht pfeffern und das Puten-Fleisch auf niedriger Stufe zugedeckt ca. 2–3 Min. fertig garen.

6. Curry-Fenchel-Pilaw mit einer Gabel etwas auflockern und mit Salz, Zucker und etwas vom restlichen Limettensaft abschmecken. Pute, Curry-Fenchel-Pilaw und Mandelsoße auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	765 kcal
Kohlenhydrate	104 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	20 g