



Putengeschnetzeltes mit Champignons und Schnittlauchreis



Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Langkornreis	200 g
Putenbrustschnitzel	500 g
Butterschmalz	50 g
Champignons, braun	250 g
Zwiebeln, gelb	100 g
Erbsen, tiefgefroren	75 g
Schlagsahne	200 ml
Gemüsebrühe	300 ml
Zitronensaft	1 EL
Salz	0.5 TL
Pfeffer, schwarz	0.25 TL
Speisestärke	10 g
Schnittlauch, frisch	0.5 Bund

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf, Sieb, Monsieur Cuisine

1. Langkornreis nach Packungsanweisung in einem Topf garen.
2. Putenschnitzel unter fließendem kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in 1 cm dünne Streifen schneiden. 25 g Butterschmalz in Stücken mit den Putenschnitzelstreifen in den Mixbehälter geben und ohne eingesetzten Messbecher mit der Anbrat-Taste anbraten. Anschließend umfüllen.
3. Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und je nach Größe vierteln oder achteln. Zwiebel schälen und achteln. Zwiebel in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 6 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Stücke mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben. Restliches Butterschmalz dazugeben und Zwiebeln ohne eingesetzten Messbecher mit der Anbrat-Taste 4 Min./110 °C anschwitzen.
4. Champignons, Putenfleisch, Erbsen, zimmerwarme Sahne, heiße Gemüsebrühe, Zitronensaft, ½ TL Salz und ¼ TL Pfeffer in den Mixbehälter geben. Speisestärke darübergeben und alles mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf 12 Min./Stufe 1/110 °C garen. Putengeschnetzeltes nach Belieben mit mehr Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf 20 Sek./Stufe 2 unterrühren.

5. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Reis in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und umfüllen. 3 EL Schnittlauchröllchen untermischen.

6. Schnittlauchreis und Putengeschnetzeltes auf Teller verteilen und mit restlichen Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	532 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	19 g