



Rahm-Puten-Frikassee mit Langkornreis

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Putenbrustfilet	600 g
Karotten	2 St.
Champignons, weiß	400 g
Zitronen	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Gemüsebrühe	300 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Butter	3 EL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Milch	300 ml
Langkornreis	300 g
Öl	1 EL
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Küchenkrepp

1. Putenfleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und quer in dünne Scheiben schneiden. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und die Stangen jeweils quer vierteln.
2. In einem Topf Brühe ggf. anrühren und auf mittlerer Stufe erhitzen. Putenwürfel in der Brühe ca. 5 Min. auf mittlerer Stufe garen, herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einem Topf Butter auf mittlerer Stufe schmelzen. Mehl einrühren und nach und nach Milch und die warme Brühe zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen, unter Rühren aufkochen und ca. 10 Min. auf niedriger Stufe köcheln. Putenwürfel in die Sauce geben und ca. 3 Min. erwärmen. Sauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Inzwischen im nun leeren Brühetopf Reis mit 700 ml Salzwasser aufkochen und ca. 15 Min. auf mittlerer Stufe gar köcheln.
5. In einer Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Karotten darin ca. 2 Min. anbraten. Champignons zugeben und ca. 3–4 Min. mitbraten. Dann Frühlingszwiebeln zugeben, ca. 2 Min. mitbraten und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Rahm-Puten-Frikassee mit Reis auf Tellern anrichten, Gemüse-Pilz-Mix darübergeben und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	660 kcal
Kohlenhydrate	82 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	16 g