

Puten-Frikassee mit Curry und Wildreis

 happy-mahlzeit.com/tv-rezepte-archiv/lafer-lichter-lecker/lichters-puten-frikassee-mit-curry-und-wildreis/

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Putenbrust
- 200 g Wildreismischung
- 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
- ½ Zitrone
- 1 EL Butter
- 1 EL Rosa Pfefferbeeren
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Wildreismischung mit der doppelten Menge Wasser und 1/2 TL Salz zum Kochen bringen. Auf kleiner Flamme bei geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten garen.

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 1-2 Minuten hell anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und Brühe auffüllen. Alles gut verrühren, damit keine Klümpchen entstehen und 3-4 Minuten köcheln lassen.

Paprikaschote waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Zuckerschoten waschen und schräg halbieren. Beides zur Sauce geben, Sahne zufügen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken, 2-3 Minuten köcheln lassen. Fleisch und Pilze zugeben und kurz mit erwärmen.

Den Wildreis mit einer Gabel auflockern und die Butter unterrühren. Wildreis auf Tellern anrichten und das Puten-Frikassee darauf verteilen. Mit Rosa Pfefferbeeren und

Schnittlauch bestreuen.

Rezept: Horst Lichter

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! 6.6.2015

Prominenter Gast: Wolfgang Fierek

Erdbeer-Törtchen mit Vanille-Creme und Kokos von Horst Lichter