



Putenbrust-Medaillons im Erdnussmantel mit Kokos-Gemüsereis Ein Rezept von Armin Roßmeier

Zutaten (für vier Portionen):

12 kleine Putenbrust-Medaillons (à 50 g)
2 EL Maismehl
2 Eier (gut verschlagen)
120 g Erdnusschips/ -flips, fein gemörsert (**Achtung: nicht für Nussallergiker geeignet!**)
3 EL Olivenöl
2 Rosmarinzweige
Salz, weißer Pfeffer

Reis:

120 g Langkornreis, bissfest gekocht
100 g Wurzelgemüse, gewürfelt
1 EL Öl
2 EL gekochte Erbsen
60 ml Kokosmilch/ -trunk

Sauce:

2 EL Kokoscreme
4 Msp. Curry
4 EL Gemüsebrühe

Topping:

4 Minzkrönchen
2 EL Granatapfelkerne
4 Zitronenscheiben
Orangenzesten von unbehandelter Orange

Zubereitung (circa 35 Minuten):

Medaillons leicht klopfen, salzen und mit weißem Pfeffer würzen. Medaillons in Maismehl wenden, durchs aufgeschlagene Ei ziehen, mit den Erdnussbröseln panieren und beidseitig goldgelb ausbraten.

Das Wurzelgemüse in Öl glasig angehen lassen, dann in Kokosmilch/ -trunk kurz garen. Erbsen und gekochten Reis zugeben, zugedeckt erhitzen, leicht reduzieren.

Für die Sauce Kokoscreme mit Brühe verrühren und sämig einköcheln, dann mit Curry und wenig Salz verfeinern.

Medaillons auf Tellern anrichten, den Reis als Timbal daneben stürzen, die Sauce ringsum verteilen, mit Granatapfelkernen bestreuen. Mit Minzkrönchen, Orangenzesten und Zitronenscheiben garnieren.

Nährwerte pro Portion:

746 kcal - 37 g Fett - 48 g Eiweiß - 58 g Kohlenhydrate - 5 BE