

Kochen mit Klaus

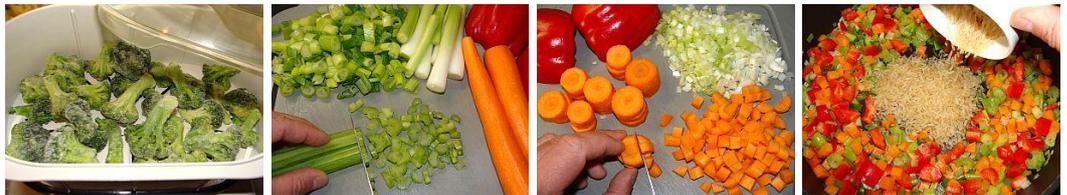
Gemüsereis mit Putenmedaillons

Zutaten: (Für 4 Personen)

- 380 g Putenmedaillons, 120 g Schwarzwälder Schinken, Salz, Pfeffer,
- 4 Lauchzwiebeln, 2 Möhren, Öl, 350 g TK-Broccoli, 2 Staudensellerie,
- 1 rote Paprika, 75 g TK-Erbsen, 150 g Langkornreis,
- 1 TL Zitronenschale, Petersilie, Schnittlauch

Zubereitung:

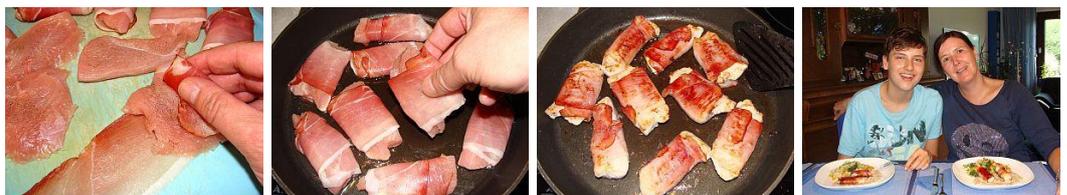
1. Broccoli im Dampfgarer ca. 8-10 Min. garen, evtl. noch kleiner schneiden. Gemüse putzen. Zwiebelgrün in Ringe, Sellerie in Scheiben schneiden. Zwiebelweiß fein, Möhren u. Paprika klein würfeln.



2. Gemüse in einer großen Pfanne anbraten, Reis kurz mitbraten u. mit 400 ml Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen u. bei niedriger Hitze ca. 20 Min. garen lassen bis der Reis die Brühe aufgenommen hat. 5 Min. vor Garende Broccoli, Erbsen u. Kräuter unterheben, mit Zitronenschale, Salz u. Pfeffer abschmecken.



3. Putenmedaillons salzen, pfeffern, mit Schinken umwickeln u. in heißem Öl beidseitig braten. Medaillons zu dem Gemüsereis mit Petersilie garniert servieren.



Tipp des Chaoten: Dazu eine Champignoncremesauce reichen.



Erstellt von Klaus am 22.07.2016