Rezept

Kräuter-Reis-Auflauf mit Pute

Ein Rezept von Kräuter-Reis-Auflauf mit Pute, am 12.10.2024

Zutaten

350 g	Putenbrustfilet
	Salz
	1/2 TL Chilipulver
200 g	Basmati-Reis
	je 1 Bund Dill und Petersilie
200 g	saure Sahne
2 EL	Butter
250 g	Joghurt
	Pfeffer
	abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
50 g	Bärlauch
5	Frühlingszwiebeln
2	Kohlrabi (ca. 500 g)
	Alufolie

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. 3 EL Joghurt mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und der Hälfte der Zitronenschale kräftig verrühren. Die Fleischstücke unterheben und zugedeckt 3 Std. kühl stellen.

2. Den Reis in reichlich kaltem Wasser 30 Min. einweichen. Inzwischen Bärlauch, Dill und Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Den weißen und grünen Teil getrennt in Ringe schneiden. Den grünen Teil mit Kräutern, übriger Zitronenschale, übrigem Joghurt und saurer Sahne mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kohlrabi schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Den Reis abgießen.

3. Den Backofen auf 180° vorheizen, die Form mit etwas Butter fetten. Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen. Reis und Kohlrabiwürfel darin ca. 4 Min. garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen und die weißen Zwiebelringe darin andünsten. Das Fleisch mit Marinade zugeben und unter Rühren 3-5 Min. braten. Vom Herd nehmen und mit Reis, Kohlrabi und drei Vierteln vom Kräuterjoghurt mischen.

4. Die Masse in die Form füllen, den übrigen Kräuterjoghurt darauf verteilen. Den Auflauf mit Alufolie abdecken und im heißen Backofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 40 Min. garen. Folie abnehmen, übrige Butter in Flöckchen daraufsetzen und offen in ca. 15 Min. leicht bräunen.