

Rezept

Pute mit Orangenchicorée

Ein Rezept von Pute mit Orangenchicorée, am 01.10.2023

Zutaten

800 g Putenschnitzel	5 Stauden Chicorée
3 Orangen	2 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer
180 ml Hühnerbrühe	150 g Sahne
1 - 1 1/2 TL indische Currypaste (ersatzweise 1-2 TL Currypulver)	1 TL Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Putenschnitzel quer in ca. 6 cm breite Stücke schneiden. Chicorée putzen und den Strunk wegschneiden, die einzelnen Blätter ablösen, waschen, trocknen und in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. Von 2 Orangen die Schale mit einem scharfen Messer so abschneiden, dass die weiße Haut mitentfernt wird. Die einzelnen Orangenfilets aus den Zwischenhäuten schneiden, dabei den Saft auffangen. Den Saft der übrigen Orange auspressen.
2. Das Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne heiß werden lassen. Das Fleisch hineinlegen und bei starker Hitze pro Seite ca. 2 Min. anbraten. Fleisch salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen.
3. Im Bratfett den Chicorée kurz andünsten. Brühe, Sahne und Orangensaft dazugießen, die Currypaste einrühren. Den Chicorée salzen und pfeffern. Das Fleisch obenauf legen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. garen. Orangenfilets und Zucker unterrühren und 2-3 Min. mitgaren. Sofort servieren, am besten mit Reis oder Couscous.