

## Rezept

# Putenpilaw

Ein Rezept von Putenpilaw, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>1</b> Gemüsezwiebel	<b>20 g</b> frischer Ingwer
<b>200 g</b> Möhren	<b>1</b> Bio-Zitrone
<b>250 g</b> Langkornreis	<b>400 g</b> Putenbrustfilet
<b>1 EL</b> Öl	Salz
Pfeffer	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>50 g</b> Butter	<b>ca. 1 EL</b> Ahornsirup
<b>60 g</b> geschälte Mandeln	<b>4</b> Kardamomkapseln
<b>2</b> Nelken	<b>550 ml</b> Geflügelfond (aus dem Glas)
<b>1/2 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	<b>1 TL</b> gemahlene Kurkuma
<b>70 g</b> getrocknete Cranberrys	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal

## Zubereitung

1. Zwiebel, Ingwer und Möhren schälen. Zwiebel in feine Ringe schneiden, Ingwer fein würfeln, Möhren in dünne Scheiben schneiden. Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Reis in einem Sieb waschen, bis das Wasser klar bleibt, abtropfen lassen.
2. Fleisch unter kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Öl in einem weiten Topf erhitzen und Fleisch darin rundherum anbraten, herausnehmen und mit Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft mischen, salzen und pfeffern.
3. Knoblauch schälen. Butter mit 1 EL Ahornsirup im Topf zerlassen. Zwiebeln, Ingwer, Mandeln, Kardamom und Nelken bei mittlerer Hitze darin anbraten. Reis dazugeben, Knoblauch dazupressen, beides kurz mitbraten. Fond mit Kreuzkümmel und Kurkuma verrühren und in den Topf gießen. Möhren hinzufügen und alles zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln, dabei nicht rühren.
4. Putenbruststreifen und die Cranberrys auf dem Reis verteilen, zugedeckt bei schwacher Hitze weitere ca. 5 Min. garen, dann noch ca. 5 Min. bei ausgeschaltetem Herd ziehen lassen. Pilaw mit Salz, Pfeffer, Ahornsirup und Zitronensaft abschmecken.