

Rezept

Sommergemüse auf Putenschnitzel mit Curryreis

Ein Rezept von Sommergemüse auf Putenschnitzel mit Curryreis, am 12.06.2026

Zutaten

2	Putenschnitzel (je ca. 150 g)	Jodsalz
	mildes Currypulver	6 EL Grapefruitsaft
6 EL	heller Traubensaft	250 ml Gemüsebrühe
100 g	Vollkornreis	1 kleine Zwiebel
1	rote Paprikaschote	1 kleiner Kohlrabi
2 EL	Rapsöl	100 g Maiskörner (aus der Dose)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 660 kcal

Zubereitung

1. Die Schnitzel trocken tupfen und flach klopfen. 1/4 TL Salz, 1/2 TL Currypulver, Grapefruit- und Traubensaft verquirlen. Das Fleisch darin 1 Std. marinieren.

2. Die Brühe mit 1/2 TL Currypulver aufkochen. Reis einstreuen und zugedeckt bei schwacher Hitze 40 Min. quellen lassen.

3. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Paprika waschen, halbieren und putzen. Kerne und weiße Innenhäute entfernen. Die Hälften in dünne Streifen schneiden. Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebel- und Kohlrabiwürfel darin andünsten. Die Paprika zugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze 2 Min. garen.

4. Den Mais abtropfen lassen. Mit der Hälfte der Marinade unter das Gemüse rühren. Offen bei schwacher Hitze 8 Min. weitergaren. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken.

5. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. 1 EL Öl erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten anbraten. Salzen und pfeffern. Den Reis mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Gemüse und den Schnitzeln servieren.