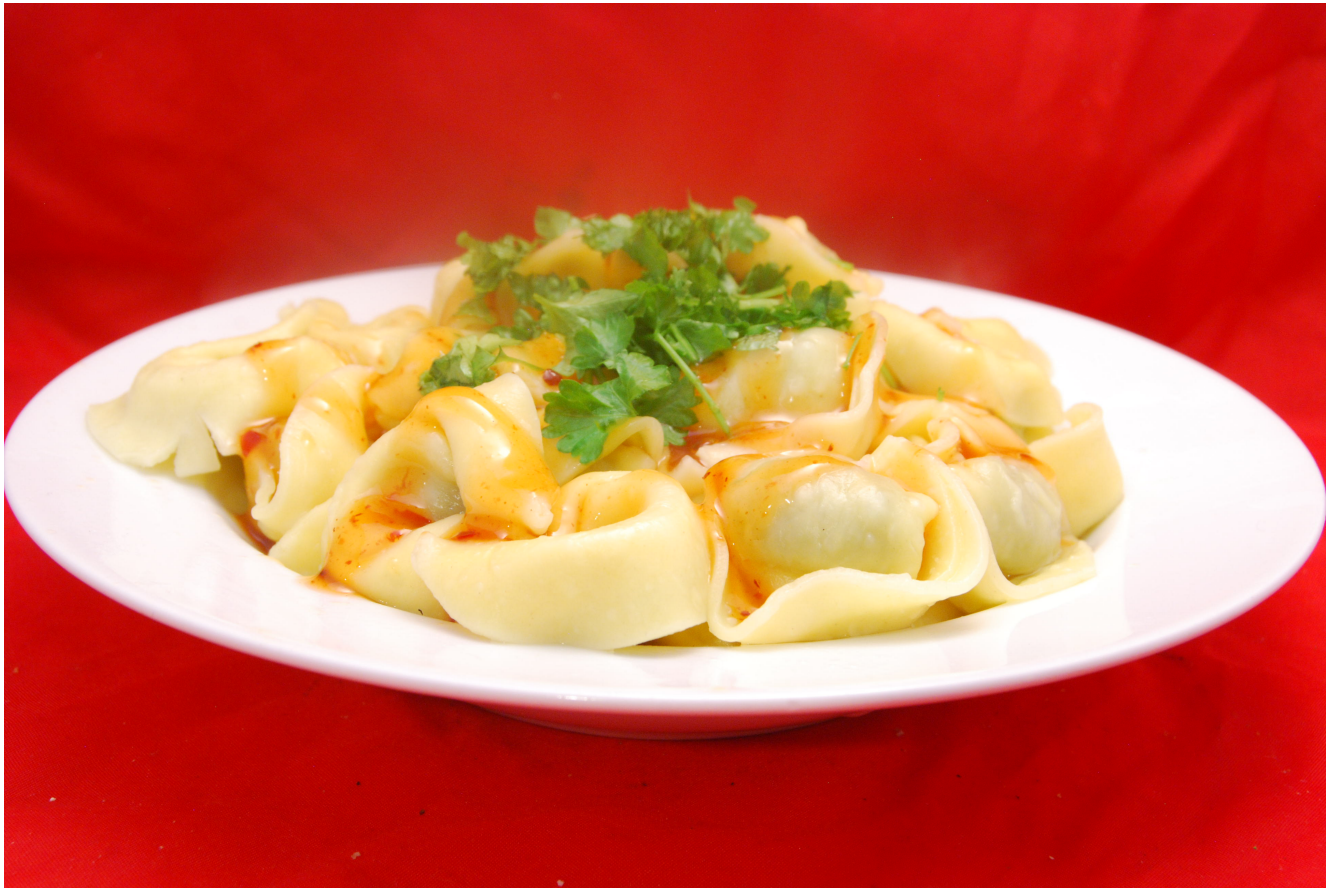


Tortellini mit süßer Chili-Sauce



Leckeres Pasta-Gericht

Ich habe mal wieder frische Tortellini bei meinem Supermarkt gekauft.

Das ergibt ein einfach zuzubereitendes Pasta-Gericht. Einfach die Tortellini kochen und eine passende Sauce nach freier Wahl darüber geben und servieren.

Ich wähle diesmal eine asiatische süße Chili-Sauce.

Die Tortellini sind mit Ricotta und Spinat gefüllt, man kann natürlich wahlweise auch andere Tortellini wählen.

Das Gericht ist schnell gemacht, es ist eine vollständige Mahlzeit und es sättigt gut.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g frische Tortellini (mit Ricotta und Spinat gefüllt)
- süße Chili-Sauce
- Petersilie

Zubereitungszeit: 8 Min.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

In einen tiefen Pastateller geben, Sauce darüber geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Bandnudeln mit Pfeffer-Käse-Sauce



Mit viel Pfeffer-Käse-Sauce

Ein Pasta-Gericht mit Käse und Pfeffer.

Für Schärfe sollen eigentlich der Pfeffer in der Frischkäse-Zubereitung, der gemahlene Pfeffer und die gelbe Peperoni sorgen. Aber die zugegebene Sahne und der geriebene Käse mildern die Schärfe wieder ab, so dass man eigentlich kein scharfes, sondern nur ein aromatisches Gericht hat.

Entgegen der Regel, dass die Sauce auf die Pasta wartet und nicht die Pasta auf die Sauce, habe ich ausnahmsweise die Sauce über die gekochten Bandnudeln gegeben.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Bandnudeln
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 gelbe Peperoni
- 50–100 g geriebenen Gouda

- 150 g Pfeffer-Frischkäse-Zubereitung
- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit:Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel und Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Peperoni darin anbraten. Mit Sahne ablöschen. Frischkäse-Zubereitung und Gouda hinzugeben. Kräftig mit Pfeffer würzen. Mit Salz würzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Pasta in einen tiefen Pastateller geben, Sauce darüber geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Marinierte Nackensteaks



Leckere Steaks

Zwei in einer Paprika-Marinade marinierte Nackensteaks. Nur Fleisch, Würze und Öl zum Braten.

Ich gebe den Steaks auf jeder Seite etwa zwei Minuten, dann habe ich Nackensteaks medium.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Schweine-Nackensteaks (etwa 300 g)
- Öl

Zubereitungszeit: 4 Min.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Steaks darin jeweils auf beiden Seiten zwei Minuten anbraten.

Steaks herausnehmen, auf einen Teller geben und servieren.

Gulasch-Topf



Leckerer Gulasch-Topf

Ich hatte zwei in einer Paprika-Marinade marinierte Schweine-Nackensteaks übrig. Dies ist eigentlich eher Fleisch zum Kurzbraten. Aber wer sagt denn, dass die Nackensteaks nicht auch zum Schmoren und z.B. zum Zubereiten eines Gulaschs verwendet werden können?

Ich gebe in das Gulasch noch Kartoffeln und Bohnen hinzu und gare sie in der Rotwein-Sauce mit. Somit bereite ich einen richtigen Gulasch-Topf zu.

Zutaten für 1 Person:

- 2 in Paprika-Marinade marinierte Schweine-Nackensteaks (etwa 300 g)

- 2 Kartoffeln
- 5 Bohnen
- 2 weiße Champignons
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- Chianti
- Gemüsefond
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Bohnen putzen und grob zerkleinern. Nackensteaks grob zerkleinern. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Nackensteaks, Schalotten, Knoblauch und Champignons darin anbraten. Es sollen sich schöne Röstspuren am Topfboden bilden. Kartoffeln und Bohnen dazugeben. Mit einem sehr großen Schuss Rotwein ablöschen. Etwas Fond dazugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Gulasch-Topf in einen tiefen Teller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Wurst-Pfanne



Leckeres Pfannengericht

Ich bin wieder auf ungewohntem Weg zu einer Packung Rostbratwürste gekommen. Diese wollte ich nicht einfach nur in der Pfanne anbraten und dann essen. Also schneide ich die Rostbratwürste klein in dünne Scheiben und brate sie mit Kartoffelwürfeln und Schalotten in der Pfanne an. Damit das Gericht noch mehr zur Wurst-Pfanne wird, gebe ich frische Leberwurst hinzu und brate diese mit an.

Die Kartoffeln bereite ich mit Schale zu, weil ich Bio-Kartoffeln verwende.

Mein Rat: Das Pfannen-Gericht direkt aus der Pfanne essen.

Zutaten für 1 Person:

- 5 Rostbratwürste (350 g)
- 3 Kartoffeln

- 3 Schalotten
- 200 g frische Leberwurst
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 30 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 15 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Kartoffeln in kleine Würfel schneiden.

Rostbratwürste quer in Scheiben schneiden. Schalotten schälen und in grobe Stücke schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Rostbratwürste, Kartoffeln und Schalotten darin anbraten. Leberwurst aus der Haut nehmen, dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen und einige Minuten kräftig anbraten.

Gericht mit Petersilie garnieren und in der Pfanne servieren.

Es ist soweit: Emilia sucht das beste Rezept

Nun ist es soweit: Der Onlineshop Emilia sucht das beste Rezept im Netz. Vote für mein Rezept!

<http://www.emilia.de/emilia-sucht-das-beste-rezept-im-netz-blogger-gesucht.html>

Birne-Mandel-Rührkuchen



Leckerer, saftiger Kuchen

Ich bereite heute einen gedeckten Obstkuchen zu, ähnlich wie neulich den Orangen-Rührkuchen. Diesmal verwende ich Birnenspalten.

Der Teig ist wieder ein Rührteig. Ich mische geriebene Mandeln unter den Rührteig. Denn Mandeln passen geschmacklich sehr gut zu den Birnen.

Da der Rührteig durch die Mandeln von der Menge her etwas mehr an Masse hat als bei einem normalen Rührteig-Rezept, gebe ich für mehr Stabilität und Festigkeit ein Ei mehr hinzu.

Mein Rat: Natürlich mit dem Finger vor dem Backen etwas Rührteig aus der Rührschüssel nehmen und den Teig abschmecken.

Und das Auslecken der leeren Rührschüssel nicht vergessen.

Zutaten:

- 400 g Mehl
- 250 g Margarine
- 250 g Zucker
- 200 g Mandeln
- 5 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 6 Birnen

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 60 Min.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Spring-Backform einfetten.

Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen, halbieren, dann in jeweils drei Spalten schneiden und auf einen Teller geben.

Mandeln in einer Küchenmaschine fein reiben.

Eier aufschlagen und in eine Rührschüssel geben. Margarine und Zucker dazugeben und mit dem Rührgerät schaumig rühren. Mehl, Backpulver und Vanillin-Zucker dazugeben. Mandeln hinzugeben. Alles 5–10 Minuten gut verrühren.

Die Hälfte des Teigs in die Backform geben und mit dem Backlöffel gut verteilen und verstreichen. Birnenspalten rundum in zwei Ringen auf den Teig geben. Zweite Hälfte des Teigs darüber geben und mit dem Backlöffel verteilen und verstreichen.

Backform auf mittlerer Ebene für 60 Minuten in den Backofen geben.



Formschöner Kuchen

Backform herausnehmen, Rand der Spring-Backform lösen und Kuchen vom Boden der Backform auf eine Kuchenplatte geben. Wenn der Kuchen etwas fragil ist, kann man ihn auf dem Backform-Boden belassen. Gut abkühlen lassen.

Fleischbällchen in Käse-Sauce mit Penne Rigate



Leckerer Pasta-Gericht

Dies ergibt ein Pasta-Gericht mit Hackfleisch-Bällchen, etwas Gemüse und einer Käse-Sauce.

Mein Rat: Selbst hergestellte Semmelbrösel verwenden, das macht die Hackfleisch-Bällchen-Mischung authentischer und schmackhafter.

Zutaten für 1 Person:

Für die Hackfleisch-Bällchen (etwa 10 Stück):

- 250 g Hackfleisch
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2–3 EL Semmelbrösel
- 1 Ei
- 1 l Gemüsefond

- Salz
- Pfeffer

Für das Pasta-Gericht:

- ein Stück Lauch
- 1/2 rote Paprika
- 125 g Penne Rigate
- 100 g geriebener Gouda
- 100 ml Sahne
- Muskat
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Für die Hackfleisch-Bällchen:

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und quer in Ringe schneiden.

Gemüse, Hackfleisch und Semmelbrösel in eine Schüssel geben. Ei aufschlagen und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gut vermischen. Hackfleisch-Bällchen mit den Händen daraus rollen und auf einen Teller geben.

Fond in einem kleinen Topf erhitzen, Hackfleisch-Bällchen mit dem Schaumlöffel in den nur noch siedenden Fond geben und 15 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Für das Pasta-Gericht:

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Lauch und Paprika putzen, Lauch quer in Ringe schneiden, Paprika in grobe Stücke.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Lauch und Paprika darin anbraten. Sahne dazugeben. Käse hinzugeben. Mit Muskat, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren. Sauce abschmecken. Pasta in die Sauce geben. Dann Hackfleisch-Bällchen hinzugeben und in der Sauce erhitzen.

Pasta-Gericht in einen tiefen Pastateller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Gulasch in Cognac-Käse-Sauce mit Girandole



Sehr leckeres Gulasch

Ein Rindergulasch, in Cognac flambiert und in einer Käsesauce zubereitet. Dazu eine Pasta wie Girandole, die sehr

saucensüffig ist und beim Essen viel von der leckeren Sauce aufnimmt.

Die Sauce bilde ich aus Cognac, Sahne und geriebenem Gouda.



Der Blitz überdeckt die Flambierflamme

Ich bereite das Gulasch in einem kleinen Topf zu. Da ich demnächst wieder Küchengeschirr benötige, habe ich schon einmal recherchiert und bin auf den Onlineshop von [Hagen Grote](#) gestoßen. Dort findet man nicht nur Kochgeschirr wie Kochtöpfe, sondern auch Küchenhelfer wie Pfannenwender, Spaghettigabeln oder Messer oder auch Lebensmittel wie Pasta, Olivenöl oder Pesto. Man kann auch einen Katalog anfordern oder sich für einen Newsletter registrieren, dann wird man über neue Produkte oder Schnäppchen immer informiert.

Mein Rat: Für etwas Schärfe im Gericht sorgt eine Peperoni.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Gulasch (Rind)

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Peperoni
- 100–150 ml Cognac
- 100 ml Sahne
- 100 g geriebener Gouda
- Muskat
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 125 g Girandole
- Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel und Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Lauchzwiebel, Peperoni und Gulasch dazugeben und mit anbraten. Mit Cognac ablöschen. Gulasch flambieren. Sahne dazugeben. Käse hinzugeben. Mit Muskat, Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Dabei ab und zu mit dem Kochlöffel gut umrühren, damit die Käse-Sauce nicht zu sehr am Topfboden anhaftet. Danach noch unzugedeckt etwa 30 Minuten auf die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren. Sauce abschmecken.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta in einen tiefen Pastateller geben, Gulasch großzügig darüber verteilen, mit Petersilie garnieren und servieren.

Südamerikanische Rinder-Rumpsteaks



Blutig

Natur pur. 100 % Natur. Rinder-Rumpsteaks. Pur. Ohne weitere Zutaten. Benötigt werden nur Schmalz, Meersalz und Pfeffer. Einfach rare zubereitet. Blutig. Englisch.

Zutaten für 1 Person:

- 500 g Rumpsteaks (2 Rumpsteaks)
- **Meersalz**
- Pfeffer
- Schmalz

Zubereitungszeit: 4 Min.

Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Rumpsteaks auf jeder Seite etwa 1–2 Minuten anbraten.

Herausnehmen, auf einen Teller geben, salzen und pfeffern und servieren.

Rosinen-Kranz



Schöner Kranz-Kuchen

Ein einfacher Rührkuchen, den ich in einer Kranz-Backform backe.

Als weitere Zutat gebe ich Rosinen hinzu, die ich vorher in Cognac einlege und somit dem Kuchen ein schönes Aroma geben.

Da der Kuchen mit 250 g Rosinen eine weitere Zutat und somit

auch Gewicht hinzubekommt, gebe ich ein Ei mehr für mehr Stabilität und Festigkeit hinzu als beim normalen Rezept für einen Rührteig.

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 250 g Margarine
- 250 g Zucker
- 5 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 250 g Rosinen
- Cognac

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 60 Min. | Backzeit 60 Min.

Rosinen in eine Schüssel geben, Cognac darüber geben, bis die Rosinen bedeckt sind und etwa eine Stunde ziehen lassen.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Kranz-Backform einfetten.

Eier aufschlagen und in eine Rührschüssel geben. Margarine und Zucker dazugeben. Mit dem Rührgerät schaumig rühren. Mehl, Backpulver und Vanillin-Zucker dazugeben und alles verrühren. Rosinen aus dem Cognac herausnehmen, hinzugeben und alles mit dem Rührgerät 5–10 Minuten gut verrühren.

Rührteig in die Backform geben und mit dem Backlöffel gut verteilen und verstreichen.

Backform auf mittlerer Ebene für etwa eine Stunde in den Backofen geben.

Backform herausnehmen, auf eine Kuchenplatte stürzen, Rand der Kranz-Backform lösen und auch den Boden der Backform wegnehmen. Gut abkühlen lassen.

Pasta asciutta



Schön scharf!

Ein traditionelles Pastagericht, nur mit einer Tomatensauce. Ich ändere jedoch das Rezept und bereite die Tomaten-Sauce sehr scharf zu. Dazu verwende ich zwei Peperoni und außerdem noch Bih-Jolokia-Pulver. Ganz nach dem Motto der Liebhaber von scharfen Gerichten „Es muss brennen“.

Wer nun das unter diesem Namen in Deutschland bekannt Pasta-Gericht, Spaghetti mit Hackfleisch-Sauce, erwartet, der irrt sich. Es gibt drei Arten, Pasta zuzubereiten. Pasta in brodo, da ist Pasta in Suppe oder Eintopf. Pasta al forno, das ist Pasta im Backofen überbacken. Oder eben Pasta asciutta, das sind (trockene) Nudeln mit Butter oder einer Sauce.

Mein Rat: Sollte man mit den Finger an das Bih-Jolokia-Pulver gekommen sein, auf keinen Fall die Augen, Lippen oder gar beim Pinkeln die Geschlechtsorgane anfassen. Ich habe es in einem anderen Blogbeitrag schon beschrieben. Man merkt es sehr schnell. Denn es brennt höllisch.

Zutaten für 1 Person:

- 240 g stückige Tomaten (Dose)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Peperoni
- 1 grüne Peperoni
- 1/2 TL Bih-Jolokia-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- 125 g Spaghetti
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel und Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Peperoni darin anbraten. Tomaten dazugeben. Bih-Jolokia-Pulver hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur etwa 10 Minuten köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Spaghetti in einen tiefen Pastateller geben, Tomatensauce darüber geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Puten-Auflauf



Schön mit Parmesan überbacken

Diesmal ein Auflauf mit Pute, und so ziemlich vielem, was mein Kühlschrank noch hergab.

Das sind Kartoffeln, Bohnen, Speck und für etwas Schärfe eine gelbe Peperoni.

Auf die Idee, gekochte Eier mit in den Auflauf zu geben, bin ich nachts im Schlaf gekommen. Gekochte Eier im Auflauf? Warum nicht. Ich habe sie in Scheiben geschnitten und oben aufgelegt.

Darüber dann geriebener Parmesan.

Gegart wird das Ganze in Gemüsefond.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Putenbrust
- 3 Bio-Kartoffeln
- 5 Brechbohnen
- 120 g Speck
- 1 gelbe Peperoni
- 2 Eier
- 60 g Parmesan
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Gemüsefond

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.

Backofen auf 220 °C Umluft erhitzen.

Pute in grobe Stücke schneiden. Speck in kurze Streifen schneiden. Kartoffeln mit Schale in kleine Würfel schneiden. Bohnen putzen und in grobe Stücke schneiden. Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden.

Wasser in einem Topf erhitzen, Eier darin etwa 10 Minuten garen, herausnehmen und abkühlen lassen.

Pute in eine Schüssel geben und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Kartoffeln, Bohnen, Peperoni und Speck dazugeben und alles gut vermischen.

Pute-Gemüse-Gemisch in eine mittlere Auflaufform geben. Eier pellen, in Scheiben schneiden und oben auflegen. Parmesan darüber reiben. Auflaufform mit Gemüsefond auffüllen.

Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

Auflaufform herausnehmen, Auflauf auf einen Teller geben und servieren.

Putensteaks mit Bratkartoffeln



Leckere Putenbrust mit Kartoffeln

Diesmal einfach Putenbrust in kleine Steaks geschnitten, gewürzt und in Fett in der Pfanne gebraten.

Dazu gibt es einfach Bratkartoffeln, aber mit Schale, da ich Bio-Kartoffeln verwende.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Putenbrust
- 3 Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer

▪ Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Putenbrust in dicke Scheiben schneiden. Salzen und pfeffern.

Kartoffeln in sehr dünne Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin 5–10 Minuten auf beiden Seiten kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben, salzen und pfeffern und warmhalten.

Putensteaks in die Pfanne geben und 1–2 Minuten auf jeder Seite kross anbraten. Herausnehmen, zu den Bratkartoffeln geben und servieren.

Putenbrust-Sashimi



Noch etwas angefroren

Eine Bekannte, die auch einen Foodblog betreibt, sagte einmal, „An Rohem ist mir nichts fremd“. So ergeht es mir fast auch, dass ich viele Zutaten und Gerichte auch roh koste.

Hier ein Stück Putenbrust roh als Sashimi, mit einer hellen Soja-Sauce. Putenbrust ist ein sehr feines Stück Fleisch und eignet sich auch für Sashimi.

Mein Rat: Vorher Putenbrust einfrieren, zum einen lässt sie sich leicht angetaut besser in Scheiben schneiden. Und sicherheitshalber werden zum anderen durch das Einfrieren auch möglicherweise einige Keime abgetötet.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Putenbrust
- helle Soja-Sauce, mit Zitronensaft verfeinert.

Zubereitungszeit: 5 Min.

Putenbrust angetaut in kleine Scheiben schneiden und auf einem Teller oder Essbrett anrichten.

Soja-Sauce in eine Schale geben und dazu reichen. Servieren.

Putenbrust mit Orange und Banane



Leckeres Geflügel-Gericht

Eine Putenfleisch-Zubereitung mit einer hellen Sauce aus Milch, verfeinert mit Orange und Banane.

Dazu wähle ich als Beilage Basmati-Reis.

Mein Rat: Beim Kochen fiel mir ein, dass auch eine Portion Rosinen oder Sultaninen zu dem Gericht passt.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Putenbrust
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 gelbe Paprika
- 1/2 Orange
- 1/2 Banane
- Milch
- süßes Paprikapulver
- Muskat
- Salz

- Pfeffer
- 125 g Basmati-Reis
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Putenbrust grob zerkleinern. Paprika putzen und in grobe Stücke zerschneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Orange und Banane schälen, Orange in kleine Stücke, Banane in Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Pute und Paprika dazugeben und mit anbraten. Orange und Banane ebenfalls hinzugeben. Mit einem großen Schuss Milch ablöschen. Mit Paprikapulver, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis in einen tiefen Teller geben, Putenbrust mit viel Sauce darüber geben, mit Petersilie garnieren und servieren.