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.

Gorgonzola-Honig-Orange-Risotto

Erinnert an Reisbrei – schmeckt aber schlotzig

Gorgonzola ist ein sehr feiner Käse. Er schmeckt zu oder auf dem Brot. Und man kann auch eine feine Pasta-Sauce zu Pasta daraus zubereiten.

Er eignet sich aber auch geschmolzen in Risotto. Und als Widerpart zu dem kräftigen Gorgonzola-Geschmack dienen hierbei Honig als Süße und Orangenstücke mit fruchtig-süßem Aroma.

Einfach nach dem Garen des Risotto-Reises Gorgonzola in Stücke zerkleinert im Reis schmelzen, Honig und Orangenstücke dazugeben, alles vermischen und abschmecken.

Der Gorgonzola macht das Risotto wieder leicht flüssig, das Risotto ist also nicht gänzlich schlotzig, sondern auch ein wenig flüssig.

Mein Rat: Das Risotto braucht nicht mehr gewürzt zu werden, der Gorgonzola bringt genügend Würze mit. Eventuell nach dem Servieren im Teller mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Zutaten für 1 Person:

Für das Risotto:

- Grundrezept
- 125 g Gorgonzola
- 1 EL Honig
- 1/2 Orange
- Pinienkerne

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

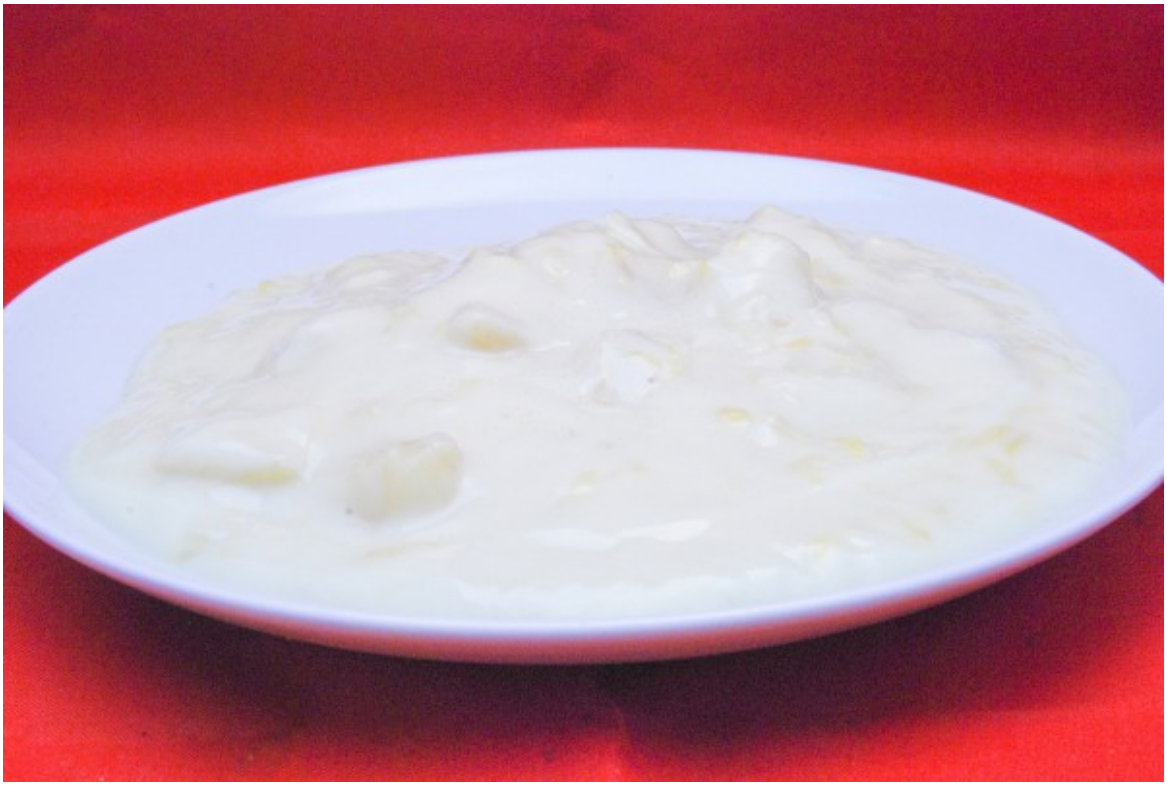
Risotto nach Anleitung zubereiten, diesmal anstelle mit Weißwein und Gemüsefond einfach mit Wasser.

Pinienkerne kleinhacken.

Orange schälen und in kleine Stücke schneiden. Gorgonzola in kleine Stücke schneiden, in das Risotto geben und schmelzen. Honig und Orangenstücke ebenfalls hinzugeben und alles vermischen. Orangenstücke im Risotto nur kurz erwärmen. Abschmecken.

Risotto in einen tiefen Pastateller geben, mit Pinienkernen garnieren und servieren.

Vanille-Pudding mit Orange



Aufgrund des Orangensafts und des Whiskeys eher eine Cremespeise

Nochmals ein Vanille-Pudding. Diesmal verfeinere ich ihn mit Orange. Und für mehr Aroma mariniere ich die Orangenstückchen in Whiskey. Orangensaft und Whiskey gebe ich natürlich zum Pudding hinzu.

Mein Rat: Aufgrund des Orangensafts und des Whiskeys etwas weniger Milch verwenden. Der Pudding wird sonst nicht fest und es wird eher eine Cremespeise.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Päckchen Vanille-Pudding
- 40 g Vanille-Zucker
- 500 ml Milch
- ½ Orange
- 4 cl Bourbon-Whiskey

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Marinierzeit 2 Stdn.

Orange schälen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schale

geben. Whiskey dazugeben, verrühren und alles 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Etwas Milch in eine Schale geben, Vanillepulver und Zucker dazugeben und gut verrühren.

Restliche Milch in einem kleinen Topf erhitzen. Von der Herdplatte nehmen und Milch-Vanillepulver-Zucker-Mischung dazugeben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Unter Rühren nochmals aufkochen. Vom Herd nehmen, Orange mit Whiskey dazugeben und verrühren.

Puddingmasse in zwei Schalen geben, etwas verstreichen und einige Stunden im Kühlschrank erkalten lassen.

Schalen aus dem Kühlschrank herausnehmen. Pudding jeweils auf einen kleinen Teller stürzen und servieren.