

# Putengeschnetzeltes in Ingwersauce mit Thymian und Orange



- ca.300 g Putenbrust
- 1 Bund frischer Thymian
- 3 Scheiben frischer Ingwer
- etwas trockenem Riesling
- 1 Tel. gekörnte Gemüsebrühe
- 4 Eßl. Sahne
- Salz und Pfeffer
- Öl zum anbraten

#### Für die Orangensauce:

- 1 unbehandelte Orange
- 20 G Butter
- 1/2 L Orangensaft
- 2 Scheiben frischer Ingwer

#### Für das Gemüse:

- 250 g Zuckerschoten
- 1 Möhre
- eine Prise Natron
- etwas Butter
- Petersilie, Schnittlauch
- Salz, Pfeffer, Muskat

#### Als Beilage:

- 1 Tasse Basmatireis
- 1 Tel. Sonnenblumenöl, etwas Salz

#### Tipp:

*Dies Gericht ist ein absoluter Gaumenschmeichler und lässt sich auch sehr gut mit Fisch zubereiten. Lotte (Seeteufel) ist eine recht kostspielige Variante. Aber das feste Fleisch dieses Raubfisches lässt sich gut warm halten, da es ein sehr festes Fleisch ist. Also ein Fischgericht für alle, die nicht noch im Fischdunst am Herd stehen wollen, wenn die Gäste bereits in der Tür stehen. Mit Seeteufel lässt sich dies Gericht durchaus einige Stunden vorher zubereiten und muss vor dem Servieren nur noch einmal kurz erwärmt werden.*

### Putengeschnetzeltes:

1. Das Putenfleisch in kleine Stücke schneiden und im heißen Öl kurz anbraten.
2. Putenfleisch aus der Pfanne nehmen und warm halten.
3. Thymian waschen und ca. 1 Eßl. der Blättchen abzupfen. Frischen Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Thymian und Ingwer im Bratenfett kurz anbraten und mit Riesling ablöschen.
4. Gemüsebrühe in einer Tasse Wasser auflösen und zu dem Bratensud geben. Etwas einkochen lassen, so das sich die Sauce um die Hälfte reduziert wird und mit der Sahne abbinden.
5. Mit Salz und Pfeffer großzügig abschmecken und je nach Geschmack evtl. mit einem Löffel Orangenmarmelade verfeinern. Die Putenstücke hineingeben und das ganze warmstellen.

### Orangensauce:

1. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden.
2. Zusammen mit ½ L Orangensaft in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze kochen. Den Orangensaft so weit reduzieren, bis es eine dickflüssige Sauce ergibt.
3. Kurz vor dem Servieren die Ingwerscheiben entfernen, nochmals aufkochen und mit der eiskalten Butter (in kleinen Stückchen zugeben) und mit einem Tel. abgeriebener Orangenschale mit dem Schneebesen aufschlagen.
4. Die Restliche Orange schälen und filetieren. Die Orangenfilets warmstellen und zum Schluß als Dekoration zu dem Fleisch servieren.

***Das Rezept für Orangensauce ist ein Tipp von unserem Metzger, der als gelernter Koch immer gern mit Rat und Tat zur Seite steht. Die Herstellung dieser Sauce ist sehr zeitaufwendig, man kann sie aber gut mehrere Wochen im Kühlschrank aufbewahren (allerdings ohne die Butter!). Etwas mehr kochen lohnt sich! Da sie aber auch köstlich als Brotaufstrich zu gebrauchen ist, hält sie meistens nicht so lange wie geplant.***

### Gemüse:

5. Zuckerschoten waschen und in Rauten schneiden. Möhre schälen und ebenfalls in Scheiben (ca.3 Millimeter dick) schneiden.
6. In Salzwasser mit einer Prise Natron (dadurch hält sich die Farbe des Gemüses besser) ca. 3 Minuten garen.
7. Abgießen und kurz mit kaltem Wasser übergießen.
8. Kurz vor dem Servieren Butter in der Pfanne erhitzen und die fein geschnittene Petersilie darin rösten. Gemüse hinzugeben und kurz darin wenden. Mit Salz und Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken und mit dem gehackten Schnittlauch bestreuen.

### Basmatireis :

Den Reis im heißen Öl wenden und mit einer Tasse Wasser (gleiche Menge wie der Reis) ablöschen. Mit etwas Salz auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten garen, bis das Wasser verkocht ist.

***Zum Servieren das Putenfleisch aus der Sauce nehmen und diese nochmals einkochen lassen, bis sie dickflüssig ist. Das Putenfleisch auf dem Saucenspiegel anrichten und mit einem Löffel von der Orangensauce überziehen. Die beiden Saucen auf keinen Fall vermischen, denn das Gericht lebt durch das Zusammenspiel der zwei verschiedenen Saucen. Mit abgeriebenen Orangenschale garnieren.***

***Gemeinsam mit dem Reis und dem Gemüse, sowie den Orangenfilets auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.***