

Christina Richon

Montag, 30. Januar 2017

Ofenmenü: Putenragout mit Champignons und Zitronenreis Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für das Putenragout

1 Stange	Lauch
250 g	braune Champignons
400 g	ausgelöstes Putenfleisch aus der Oberkeule
5 g	frischer Ingwer
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
250 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Rapsöl
2 EL	brauner Zucker
1 – 2 EL	Currypulver
1 TL	Zimtpulver
2 – 3 EL	Kokosmilchpulver (Asia-Laden)
1 TL	Salz
1	säuerlicher Apfel
ca. 4 EL	Zitronensaft



Für den Zitronenreis

1/2	Bio-Zitrone
450 ml	Gemüsebrühe
250 g	Langkornreis
½ TL	Salz
1	frisches Lorbeerblatt
1	Gewürznelke
25 g	Butter

Für das Apfelgratin

2	große Äpfel (Boskop)
etwas	Butter für die Form
1 EL	Zitronensaft
1 EL	brauner Zucker
1 Päckchen	Vanillezucker
35 g	weiche Butter
2 TL	Mehl
1/2 TL	Zimtpulver
1,5 EL	kernige Haferflocken
1,5 EL	Mandelblättchen
etwas	Puderzucker zum Bestäuben
4 Kugeln	Vanilleeis nach Belieben

zusätzlich

1	feuerfeste Form (ca. 26 x 22 cm)
1	Einmachglas mit Deckel von 1 l Inhalt

1 feuerfeste Form (ca. 25 x 10 cm, z. B. Kastenform)

Tipp: Die Backofen-Formen können aus Glas, Keramik, feuerfestem Porzellan oder Metall bestehen. Auch große Einmachgläser eignen sich für diese Garmethode. Die Behältnisse sollten verschließbar sein oder müssen alternativ mit Backpapier abgedeckt werden.

Zubereitung

1.

Für das Putenragout den Lauch waschen, abtrocknen und putzen. Lauchstange längs halbieren und in sehr feine Ringe schneiden. Ca. 1 EL Lauchgrün fein hacken und für die Garnitur beiseite stellen.

2.

Champignons mit einem Küchentuch abreiben und in feine Scheiben schneiden. Das Putenfleisch in 2 x 2 cm große Würfel schneiden.

3.

Ingwer, Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und alles sehr fein hacken.

4.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Backrost oder –blech auf Einschubhöhe 2 einschieben.

5.

Die Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen.

6.

Öl in die feuerfeste Form (ca. 26 x 22 cm) geben. Lauchringe mit Pilzen hineingeben. Dann die Fleischwürfel darauf verteilen. Darüber die Zwiebel-Ingwermasse geben, mit Zucker, Currypulver, Zimtpulver, Kokosmilchpulver und Salz bestreuen. Apfel schälen und fein darüber reiben. 2 EL Zitronensaft und die kochend heiße Gemüsebrühe darüber gießen und alles vermengen. Deckel auflegen oder mit Backpapier verschließen.

7.

Für den Zitronenreis die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen.

8.

Reis in das Einmachglas geben, Salz, Lorbeerblatt, Gewürznelke, Butter, Saft und Zitronenschalenabrieb mit der kochend heißen Gemüsebrühe darüber geben und sofort mit dem Deckel verschließen.

9.

Die Äpfel halbieren, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Feuerfeste Form (ca. 25 x 10 cm) buttern und die Apfelhälften mit der Schnittfläche nach oben in die Form legen. Sofort mit Zitronensaft beträufeln.

10.

In einem tiefen Teller Zucker, Vanillezucker, Butter, Mehl, Zimtpulver, Haferflocken und Mandelblättchen mit einer Gabel zu einem Streuselteig vermengen. Die Streuselmasse auf die Apfelhälften verteilen. Deckel auflegen oder mit Backpapier verschließen.

11.

Nun alle drei Formen auf den Backrost stellen und 40 Minuten garen. Dann die Deckel bzw. Backpapier entfernen und den Gargrad überprüfen. Falls noch nicht genügend gegart, offen noch 5 – 10 Minuten nachgaren. Ansonsten das Ragout mit dem Reis aus dem Ofen nehmen. Das Ragout umrühren, nach Belieben noch mit etwas Salz, Curry und Zitronensaft abschmecken. Fein gehacktes Lauchgrün darüberstreuen und mit dem Reis servieren.

12.

Das Apfelgratin bleibt bis zum Servieren im ausgeschalteten Ofen. Gratin mit etwas Puderzucker bestäuben und nach Belieben mit je einer Kugel Vanilleeis servieren.

Pro Portion: 640 kcal / 2676 kJ

78 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 26 g Fett