



# Klassisches Putenfrikassee mit Champignons und Langkornreis

 Dauer  
35 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	1 L
Putenbrustfilets	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Langkornreis	300 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Karotten	2 St.
Champignons, weiß	500 g
Butter	5 Esslöffel
Weizenmehl, Type 405	2 Esslöffel
Schlagsahne	200 ml
Zitronen	1 St.
Schnittlauch, frisch	20 g



## Zubereitung

In einem Topf Brühe ggf. anrühren und aufkochen. Putenfilets waschen, trocken tupfen und ca. 2,5 cm klein würfeln.

Putenwürfel in der Brühe auf mittlerer Stufe ca. 3 Min. garen, anschließend aus der Brühe nehmen (Brühe unbedingt aufbewahren) und auf einem Teller beiseitestellen. Die Geflügelbrühe mit Salz und Pfeffer würzen und zum Abkühlen ebenfalls beiseitestellen.

Derweil in einem Topf den Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und auf kleiner Stufe zugedeckt ca. 18 Min. köcheln. Dabei geleg. umrühren.

Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Karotten waschen, schälen und ca. 0,5 cm klein würfeln. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und je nach Größe vierteln oder achteln.

In einem Topf 4 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel darin ca. 2 Min. glasig und farblos anschwitzen. Anschließend mit Mehl bestäuben und kurz mit dünsten. Unter ständigem Rühren Brühe und Sahne zugießen. Champignons und Karotten zugeben und alles auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln.

Derweil Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Das Fleisch in den Topf geben, einmal aufkochen und auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 1 Min. warm rühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Reis mit einer Gabel etwas auflockern, 1 EL Butter zugeben und mit Salz würzen. Reis und Putenfrikassee auf tiefen Tellern anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Guten Appetit!

Das Geflügel in der Brühe zu garen, hat den Vorteil, dass der Fond zusätzlich den Geschmack der Putenfilets annimmt und dadurch intensiver wird. Wenn Du das Fleisch länger garst, wird es allerdings trocken und zäh.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	612 kcal		
Kohlenhydrate	46 g	Ballaststoff	4 g
Eiweiß	44 g	Fette	28 g