



Krosse Putenfilets mit Curry–Fenchel–Pilaw und Rosinen–Mandel–Topping

 Dauer
35 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Fenchel	2 St.
Putenbrustfilets	600 g
Öl	5 Esslöffel
Jasminreis	300 g
Currypulver	
Rosinen	100 g
Mandeln, ganz	50 g
Limetten	2 St.
Dill, frisch	40 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	

Zubereitung

Putenfilets waschen, trocken tupfen und quer in längliche Streifen schneiden. Zum Temperieren beiseitelegen. Fenchel waschen, Fenchelgrün abzupfen und beiseitelegen. Strunkansatz und Stiele entfernen. Die Knolle vierteln, den Strunk keilförmig herausschneiden und die Viertel fein würfeln.

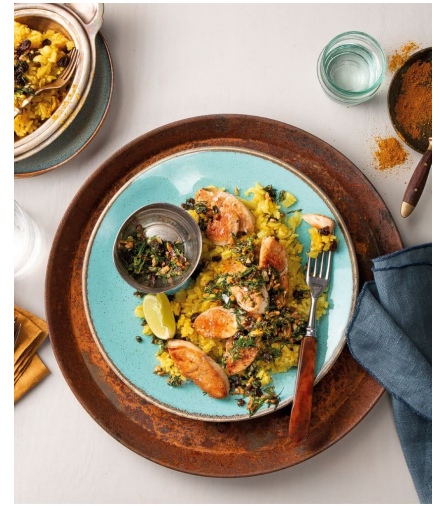
Zwiebel schälen, achteln und die einzelnen Schichten voneinander trennen. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel, Fenchel, Reis, Curry und die Hälfte der Rosinen darin ca. 2 Min. anrösten. Mit ca. 700 ml Salzwasser ablöschen und zugedeckt auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 15 Min. köcheln lassen, bis der Reis gegart und die Flüssigkeit aufgesogen ist.

In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Mandeln darin ca. 2 Min. goldbraun rösten. Danach in einer Schüssel auskühlen lassen. Pfanne nicht säubern.

Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen. Dill waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Fenchelgrün, Dill, Mandeln und restlichen Rosinen zusammen grob hacken und in der Schüssel mit 1 – 2 TL Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

In der Pfanne 2 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen. Die Filetstücke kräftig salzen und im heißen Öl rundherum ca. 2 Min. goldbraun und kross anbraten. Danach Temperatur reduzieren, leicht pfeffern und das Fleisch auf niedriger Stufe zugedeckt ca. 2–3 Min. fertig garen.

Pilaw mit einer Gabel etwas auflockern und mit Salz, Zucker und etwas vom restlichen Limettensaft abschmecken. Putenfilets, Fenchelpilaw und Topping auf Tellern anrichten und servieren.



Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	624 kcal		
Kohlenhydrate	62 g	Ballaststoff	9 g
Eiweiß	44 g	Fette	25 g