



Marlies Billich®

Speiseplan Vertrieb

- heimische Produkte
- jahreszeitlich aktuell
- preisberechnet
- zeitsparend

Feuerbachstr. 29
D-79588 Efringen-
Kirchen (Egringen)

Tel. +49 (0) 7628 2271
Fax +49 (0) 7628 798

Info@speiseplan.de
www.speiseplan.de

Zutaten	Zubereitung	Zeitbedarf: 45 Min.
<p><u>Putencurry mit Reis und Tomatensalat</u></p> <p>700 g Putenbrust in Streifen geschnitten 20 g Butaris</p> <p>35 g Butter 35 g Mehl 500 ml Milch Jodsalz, Pfeffer, Curry 5 EL Apfelsaft 50 g Sahne 3 EL Weißwein</p> <p>250 g Langkornreis</p> <p><u>Tomatensalat</u></p> <p>400 g Tomaten 2 EL Olivenöl kaltgepresst 2 EL Balsamico- oder Obstessig 2 Zweige Basilikum fein gehackt 1 Zwiebel fein geschnitten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 3-4 l Salzwasser zum Kochen bringen • wenn das Wasser kocht Reis dazugeben und unter leichtem Köcheln 15-20 min gar werden lassen • Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien, halbieren und in Scheiben schneiden • Zwiebelwürfel zu den Tomaten geben • restliche Zutaten dazu geben, alles gut vermischen und abschmecken • die Butter in einem Topf verlaufen lassen • Mehl dazu geben • wenn die Masse vermischt ist, mit Milch ablöschen und unter ständigem Rühren gut durchkochen lassen • mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken • Butaris in einer Pfanne zerlaufen lassen • Putenfleisch in mäßig heißem Fett kurz anbraten • Weißwein, Apfelsaft und Sahne zur Currysauce geben • Sauce mit Pürierstab cremig pürieren, • die Sauce darf jetzt nicht mehr kochen • Fleisch in die Sauce geben • körnig gekochter Reis in einem Sieb abschütten, gut abtropfen lassen • nun kann das Gericht serviert werden 	