

Puten-Medaillons an Saucen-Geheimnis

(© 2002 by Dr. V. Ellmauthaler)



Hauptgericht nach Aperitif und klarer Hühnerbrühe, gefolgt von Frucht-Parfait.

Zutaten für 6 Personen:

750g	Puten-Filets
30g	Margarine
50g	griffiges Mehl
20cl	weißer Tafelwein*) zum Löschen
1	Dose Misch-Früchte (Einwaage ca. 180g net) oder entsprechend frische Ananas, Birne, Pfirsich, Kirschen
3	große Zwiebel
150g	Mandeln
	Tafelsalz möglichst vom Atlantik (sal fin de mesa)
	bunter Pfeffer aus der Mühle
	Koriander (fertig gemahlen)
	Curry-Gewürzmischung (fertig)
250g	Basmati-Reis
5cl	Öl
	Salz
3	Pfannen zum Garen

Die Mandeln blanchieren und schälen.

Die geschälten und fein geschnittenen Zwiebel in etwas Margarine glasig anrösten.

Die Puten-Filets auslösen bzw. von der Sehne befreien und für Medaillons zureichten. Etwa 5mm dicke Medaillons salzen, pfeffern und in Mehl festdrücken.

In der zweiten Pfanne Margarine erhitzen, darin werden die Mandelkerne rasch geröstet und vorerst in einer Schale abgelegt.

Anschließend die Medaillons rasch und cross anbraten, danach im 100° vorgeheizten Rohr abliegen lassen.

In der dritten Pfanne Reis mit der dreifachen Menge Wasser, etwas Salz und Öl langsam garen.

Die Zwiebel mit dem Wein löschen, bevor sie Farbe annimmt. Sie soll weich sein. Bei Bedarf im Mixer kurz pürieren. Dann die gerösteten Mandeln und den Inhalt der Fruchtedose (mit Saft) hinzugeben und dünsten.

Bratensaft und Fleisch werden vor dem Servieren kurz mitgedünstet, damit die Sauce bindet. Mit den Gewürzen abschmecken. Curry sehr zurückhaltend, eher Koriander betonen.

Variante zum Vorkochen: Fleisch in der Sauce 20 Minuten dünsten, danach kann die fertige Speise auch zur späteren Verwendung tiefgekühlt werden.

*) Servieren mit Basmati-Reis und dem verwendeten Wein, der ein zurückhaltendes liebliches und fruchtiges Aroma entwickeln soll, z.B. der einfache Weisse Storch oder ein junger Lanzarotenischer Landwein aus der Region La Geria / Timanfaya.