

Vogel's Rezeptbox

Putengeschnetzeltes mit Karotten-Orangen Sauce



Zubereitung

2 Orangen schälen, dass keine weiße Haut mehr dran ist und filetieren. 1 Orange auspressen. Karotten schälen und in feine Stifte schneiden oder in Julienne hobeln. Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden.

Knoblauch, Ingwer und Chili-Schote fein schneiden.

Putenfleisch mit Öl in einer großen Pfanne anbraten.

Dann herausnehmen. Im verbliebenen Bratfett die Karottenstifte anbraten.

Dann den Knoblauch, die Lauchzwiebel, Ingwer und Chili dazugeben und kurz mitbraten.

Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Dann den Orangensaft und die Brühe dazugeben und ebenfalls etwas reduzieren lassen.

Dünsten, bis die Karottenstifte nicht mehr so "strohig" sind. Dann mit Sahne aufgießen und aufkochen. Das Fleisch wieder dazugeben und aufkochen.

Zum Schluss die Orangenfilets mit dazugeben, erwärmen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Man kann die Soße auch mit etwas Soßenbinder andicken.

Zutaten für 3 Personen

500 g Putenfleisch, geschneuzelt 1 EL Öl 3 Orange(n) 2 Karotte(n) 1
Lauchzwiebel(n) 1 Zehe/n [Knoblauch](#) 1 Stück Ingwer, walnussgroß ½
Chilischote(n) 50 ml Weißwein 300 ml Hühnerbrühe 300 ml Sahne Salz
und Pfeffer Zitronensaft