

BUNTE PUTEN-SPARGELPFANNE MIT ORANGENREIS

BUNTE PUTEN-SPARGELPFANNE MIT ORANGENREIS

Sommerzeit, Spargelzeit, tralalalala... na gut, ich würde sagen die Sache mit dem Singen beschränke ich lieber auf das Kinderzimmer... mit geschlossener Tür und so - aber im Moment bin ich in so einer richtigen „frische, leichte Sommerküche“ Stimmung und ich liebe Spargel! Lustigerweise gab es nur einen Sommer in dem das nicht so war und das war der vorletzte während der Schwangerschaft. Da wollte ich nicht mal an Spargel denken... von Hähnchen oder Pute ganz zu schweigen. Aber die Zeit ist vorbei, derzeit purzeln mir die Pfunde dank Weight Watchers* munter fröhlich von der Hüfte und bei dem schönen Wetter fühle ich mich damit pudelwohl. Also gibt es heute eine leckere Puten-Spargelpfanne mit Orangenreis und bei den tollen Farben auf dem Teller kann man doch einfach nur gute Laune bekommen!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

300g Putenschnitzel

1 TL Olivenöl

Pfeffer & Salz

1/2 Zwiebel

250g weißer Spargel

250g grüner Spargel

1/2 Mango

2-3 Zweige Estragon

10-12 Cocktailtomaten

etwas Zitronensaft

Für den Reis:

100g Wildreis

Salz

1 Orange

125g (fettarmer) Joghurt

ZUBEREITUNG:

Den weißen Spargel komplett schälen, den grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Die Spitzen abschneiden und beiseite stellen. Den Rest je nach Dicke der Stangen noch längst halbieren und dann in 1-2cm lange Stücke schneiden. Die Spargelstücke in einem kleinen Topf mit Salzwasser gar kochen, das dauert in etwa 10 Minuten. Abgießen, kalt abschrecken und beiseite stellen.

In dieser Zeit einen kleinen Topf Salzwasser für den Reis zum kochen bringen und den Reis darin nach Packungsanleitung garen. Bei mir dauert das in etwa 20-25 Minuten.

Die Putenschnitzel in mundgerechte Stücke schneiden, das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundum scharf anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Zwiebel klein schneiden und dazu geben.



Die Spargelspitzen halbieren, dazu geben und mit anbraten.



Die Mango vom Stein schneiden, schälen und in Würfel schneiden, die Tomaten halbieren und den Spargel in 1-2cm lange Stücke schneiden. Den gegarten Spargel, die Mango und die Tomatenstücke in den Topf geben und bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten lang mit erwärmen. Den fein gehackten Estragon untermengen und alles mit Pfeffer, Salz und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.



Den Joghurt in ein Schälchen geben und die Schale von der Orange hinein reiben und den Joghurt mit dem Saft aus der halben Orange verrühren. Den fertig gegarten Reis gut auflockern und den Orangen-Joghurt unterheben.



Die Puten-Spargelpfanne und den Orangenreis gemeinsam anrichten.

So schmeckt der Sommer!



© katha-kocht!