Spanische Trutenschnitzel mit Kefen

auf Basmatireis und Spinat

Was ist an diesem Rezept Spanisch? Gute Frage. Es ist das Paprikapulver. Die Paprikas dafür werden in Andalusien, in der Region Vera angebaut. Mit etwas Zitronensaft und Kreuzkümmel kannst Du in einer halben Stunde nach Spanien reisen und die Sonne und die Gerüche Spaniens geniessen!

30 min. *Stufe 2*

Trutenschnitzel

Basmatireis

Knoblauchzehe

Kreuzkümmel

Paprikapulver

Kefen

Honig

Babyspinat

Zitrone

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Trutenschnitzel	2	4
Basmatireis	150 g	300 g
Knoblauchzehe	1	2
Kreuzkümmel 15)	3 g	6 g
Paprikapulver 15)	3 g	6 g
Kefen	200 g	400 g
Honig	1 EL	2 EL
Babyspinat	100 g	200 g
Zitrone	1	1

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene
15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person
Kalorien: 574 kcal
Kohlenhydrate: 55 g
Fett: 17 g, Eiweiss: 51 g
Ballaststoffe: 8 g

Gut im Haus zu haben
Geflügelbouillon, Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird
Grosser Topf (mit Deckel), Sieb, Zitronenreibe und -presse, Schüssel, kleiner Topf, grosse Bratpfanne, Alufolie

BEI 4 PERSONEN MENGEN VERDOPPELN

1 500 ml **Geflügelbouillon** zubereiten, 100 ml zur Seite stellen. **Reis** mit kaltem Wasser abspülen, in die kochende **Bouillon** geben und 15 Min. zugedeckt köcheln lassen.

2 **Knoblauch** abziehen und klein schneiden. **Zitrone** heiss abwaschen, **Schale** abreiben und 2 EL **Saft** auspressen. In einer Schüssel **Knoblauch**, **Zitronenschale**, **Kreuzkümmel**, **Paprikapulver** und **Zitronensaft** mit 2 EL **Öl** vermischen. Die **Trutenfleisch** in die Schüssel geben und von allen Seiten mit der **Marinade** bedecken. Tipp: Am besten benutzt Du dazu die Hände, Du solltest sie im Anschluss aber gründlich waschen, wenn sie mit rohem **Fleisch** in Kontakt waren.

3 **Kefen** waschen, Enden abschneiden und die Fäden an der Seite entfernen. In einem kleinen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und **Kefen** darin ca. 3-5 Min. garen.

4 1 EL **Öl** in einer grossen Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. **Trutenfleisch** in die Bratpfanne geben und auf jeder Seite 3-5 Min. anbraten, bis es knusprig braun ist. Aus der Bratpfanne nehmen, zum Warmhalten mit Alufolie abdecken und beiseitestellen.

5 Den restlichen **Zitronensaft** mit dem **Honig** in die Bratpfanne geben. Verrühren und 2 Min. kochen lassen, bis der **Saft** karamellisiert und klebrig wird. Die beiseite gestellte **Bouillon** zugeben. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, umrühren, zum Köcheln bringen und 3–5 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eindickt.

6 **Baby-Spinat** zum **Reis** in den Topf geben und umrühren, damit er leicht zusammenfällt. Deckel aufsetzen, bis der Rest fertig ist.

7 **Trutenfleisch** in 2 cm dicke Streifen schneiden, mit **Spinat** und **Reis** auf Teller verteilen, **Sauce** darübergeben und **Kefen** dazu servieren.