

Frühlingsbraten mit fruchtigem Reissalat aus dem Thermomix®



© Frühlingsbraten mit fruchtigem Reissalat · Rezepte mit Herz



90 Min.



leicht



6

Gefüllter Braten mit buntem Gemüse & fruchtigem Reis – ideal für Gäste

Lust auf einen Braten, der nicht nur gut aussieht, sondern auch raffiniert schmeckt? Unser Frühlingsbraten mit fruchtiger Reissalatbeilage ist genau das Richtige für besondere Anlässe – ob Osterbrunch, Familienfeier oder Sonntagsessen. Mit frischer Kräuterfüllung, saftigem Putenbraten und einem exotisch-frischen Mango-Reissalat bringt dieses Rezept garantiert Frühlingsstimmung auf euren Tisch. Und das Beste: Alles lässt sich super vorbereiten – und schmeckt warm oder kalt. Mit dem Thermomix® gelingt die Zubereitung einfach und sicher!

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	Für die Füllung:	
<input type="checkbox"/>	1/2	Bund glatte Petersilie (ca. 15 g)
<input type="checkbox"/>	150 g	Möhren
<input type="checkbox"/>	200 g	Doppelrahmfrischkäse
<input type="checkbox"/>	1	Eigelb
<input type="checkbox"/>	1 TL, gehäuft	Salz
<input type="checkbox"/>	1/2 TL	Pfeffer
<input type="checkbox"/>	Für den Braten:	
<input type="checkbox"/>	800 g	Putenbrust im Stück
<input type="checkbox"/>		Salz, Pfeffer
<input type="checkbox"/>	30 g	Butterschmalz ((oder neutrales Öl)
<input type="checkbox"/>	1 TL	Gemüsebrühepaste oder -pulver
<input type="checkbox"/>	400 g	Wasser
<input type="checkbox"/>		Küchengarn
<input type="checkbox"/>	Für den Reissalat:	
<input type="checkbox"/>	600 g	Möhren
<input type="checkbox"/>	1000 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	1 TL	Salz
<input type="checkbox"/>	1 TL, gehäuft	Gemüsebrühepaste oder -pulver
<input type="checkbox"/>	2 TL	Currypulver
<input type="checkbox"/>	250 g	parboiled Langkornreis
<input type="checkbox"/>	2	Zwiebeln
<input type="checkbox"/>	40 g	Öl
<input type="checkbox"/>	2-3 EL	Zitronensaft
<input type="checkbox"/>	2 TL	Honig
<input type="checkbox"/>	1/2 TL	Cayennepfeffer
<input type="checkbox"/>	1	Mango
<input type="checkbox"/>	5	Stiele glatte Petersilie
<input type="checkbox"/>	Für den Mango-Dip:	
<input type="checkbox"/>	50 g	Mango
<input type="checkbox"/>	1 TL	Senf
<input type="checkbox"/>	200 g	Schmand (20 % Fett)
<input type="checkbox"/>	100 g	Mascarpone
<input type="checkbox"/>	1 EL	Honig
<input type="checkbox"/>	1 EL	Zitronensaft
<input type="checkbox"/>		nach Belieben Chiliflocken zum Bestreuen

Zubereitung

1. Für die Füllung Petersilie von den Stielen zupfen. Möhren putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Beides 5 Sek./Stufe 5 im Mixtopf zerkleinern. Herunterschieben, restliche Zutaten zugeben und 10 Sek./Stufe 4 vermengen.
2. Für den Braten Putenbrust quer ein-, aber nicht durchschneiden, aufklappen, flach auf ein Schneidbrett legen, mit Frischhaltefolie belegen und flach klopfen. Folie entfernen. Fleisch salzen, pfeffern, mit Füllung bestreichen, aufrollen und mit Küchengarn fest binden.
3. Backofen auf 140 °C (Umluft 120 °C) vorheizen. Braten im heißen Schmalz in einem Schmortopf rundherum kräftig anbraten, 1 TL Gemüsebrühepaste und 400 g Wasser verrühren, zugeben. Im heißen Ofen ca. 1 Std. zugedeckt garen.
4. Für den Reissalat Möhren putzen, schälen, in Scheiben schneiden und in den Varoma legen (einige Luftschlitze frei lassen). Wasser, Salz, Gemüsebrühepaste und Curry in den Mixtopf geben. Reis in den Gareinsatz geben, gut abspülen. In den Mixtopf einhängen. Varoma aufsetzen und alles 30 Min./Varoma/Stufe 1 garen (wenn das Wasser hochkocht, auf 100 °C reduzieren). Möhren im Varoma abkühlen lassen. Reis zum Abkühlen in eine große Salatschüssel geben. Mixtopf leeren.
5. Zwiebeln abziehen, 5 Sek./Stufe 5 im Mixtopf zerkleinern. Öl zugeben, 2 Min./Varoma/Stufe 1 dünsten. Zitronensaft, Honig und Cayennepfeffer 30 Sek./Stufe 3 unter mixen. Mit Möhren zum Reis geben. Mango schälen, würfeln, mit Petersilie unter den Salat heben. 6. Für den Dip alle Zutaten 30 Sek./Stufe 4 vermengen. Umfüllen, mit Chili bestreuen. Braten in Scheiben schneiden, mit Salat und Dip servieren.

Nährwertangaben

Pro Portion:

ca. 645 kcal – 35 g E – 34 g F – 49 g KH