WARMER GEFLÜGEL-DINKELREIS-SALAT MIT BIO-RAPSÖL

Blogdatum 26.08.2020
Geschätzte Lesedauer: 1 Minute



180 min mittel
Rezept von Annelise & Johannes Steinmayr
Jausenstation Hansberg & Biohof Steinmayr, sowie FARMGOODIES Bio-Bauern

Du brauchst

- 1 Bio-Putenkeule á 250 g
- Salz, Pfeffer, Thymian
- 1 Tasse Dinkelreis
- 2 säuerliche, saftige Äpfel
- 150 g Karotten

Marinade:

- 4 EL FARMGOODIES Bio-Rapsöl
- 2 EL FARMGOODIES Bio-Apfelbalsamessig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Putenkeule mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Zugedeckt mit etwas Wasser bei 160°C Ober-Unterhitze 2-3 Stunden schmoren lassen.
- In der Zwischenzeit Dinkelreis zubereiten, dazu 1 Tasse Reis mit 2 Tassen gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und 30 min leise köcheln lassen, bis der Reis gesamte Wassermenge aufgenommen hat.
- Karotten und Äpfel reiben.
- Putenkeule noch warm von der Haut und den Knochen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Alles mit der gut verrührten Marinade vermengen und mit frischer Petersilie oder Koriander bestreuen.

Tipp: Dazu passt wunderbar frischer Ziegenweichenkäse oder Mozzarella.

2026 © All Rights Reserved