

Für 4 Personen

Warmer Geflügel Dinkelreis Salat

Zutaten

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

Für die Marinade

4 EL nussiges Rapsöl
2 EL Apfelessig
1 TL Honig
Salz, Pfeffer



Zubereitung

- Putenkeule mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen
- Zugedeckt mit etwas Wasser bei 160° Ober-/Unterhitze 2-3 Stunden schmoren lassen
- In der Zwischenzeit den Dinkelreis zubereiten
- dazu 1 Tasse Reis mit 2 Tassen gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und 30 min leise köcheln lassen, bis der Reis die gesamte Wassermenge aufgenommen hat
- Karotten und Äpfel reiben
- Die 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 auch noch wunderbar frischer Ziegenweickenkäse, Mozzarella und frisches Baguette