



Chinesisches Puten - Curry

Den Basmati-Reis in Salzwasser bissfest kochen, abschrecken und beiseite stellen.

Die verschiedenen Gemüse putzen und schneiden. Fingermöhren und Broccoli 2-3 Minuten in Salzwasser blanchieren und dann kalt abschrecken.

Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und würfeln. 2 Minuten in Olivenöl anschwitzen, dann das grob geschnittene Zitronengras und die geviertelte Limette hinzugeben, alles kurz verrühren. Jetzt mit der Kokosmilch auffüllen, aufkochen und dann eine Prise Salz, grüne Curry-Paste und das Mangochutney einrühren. Alles zusammen rund 7-10 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen entfalten können. Dann durch ein Sieb passieren und damit alle festen Bestandteile entfernen.

Das Fleisch in schmale Streifen schneiden, salzen und in sehr heißem Olivenöl anbraten, Jetzt nach und nach (je nach Garzeit) die jungen Gemüse hinzufügen. Alles kurz anrösten, dann mit der passierten Curry-Sauce auffüllen und köcheln lassen, bis das Gemüse gar aber noch bissfest ist.

Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten, dann etwas Butter und den vorgekochten Reis hinzufügen. Alles zusammen erhitzen und gut schwenken.

Den Reis in eine kleine Tasse füllen und auf den Teller stürzen. Rundherum das Puten-Curry mit Gemüse anrichten. Evt. noch mit schwarzem Sesam garnieren.

Dazu passt ein trockener Weißwein.

Arbeitszeit: ca. 50 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal
Brennwert p. P.: keine Angabe



Zutaten für 4 Portionen:

400 g Putenbrust
 200 g Basmati
 500 ml Kokosmilch
 Gemüse (4 Fingermöhren, 1 rote Paprikaschote, 1 Zucchini, 50 g Zuckerschoten (Erbsenschoten), 4 Röschen Br
 2 EL Olivenöl
 2 Schalotte(n)
 1 Stück Ingwer, daumengroß
 Salz und Pfeffer, schwarz
 2 Stange/n Zitronengras
 3 Zehe/n Knoblauch
 1 EL Currypaste, grün
 2 EL Mangochutney
 1 Limette(n)
 evtl. Sesam, schwarz
 20 g Pinienkerne
 1 TL Butter

Verfasser: irish_