

Rezept

Curryreis mit Pute und Früchten

Ein Rezept von Curryreis mit Pute und Früchten, am 09.06.2026

Zutaten

200 g Basmatireis	2 EL Erdnussöl
1 1/2 TL Currypulver	Salz
300 g Putenbrustfilet	150 g Ananas in Stücken + 100 ml Saft (aus der Dose)
1 Banane	1/2 Mango
200 ml ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose)	1 EL Mangochutney
1/2 TL Zimt	1 EL helle Sojasauce
1 EL Honig	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Den Reis in einem Topf in 1 EL Erdnussöl anbraten. 400 ml Wasser angießen, 1/2 TL Currypulver und 1/4 TL Salz dazugeben. Zugedeckt ca. 10 Min. leise kochen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Die Herdplatte ausschalten, den Reis durchrühren und dann 20 Min. zugedeckt auf der noch warmen Herdplatte ausquellen lassen. Inzwischen das Putenfleisch kalt abspülen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Ananas abtropfen lassen, dabei Saft auffangen. Die Banane schälen und quer halbieren. Die eine Hälfte in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, die andere Hälfte zerdrücken. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden und klein würfeln.
3. 1 EL Öl im Wok erhitzen, das Putenfleisch darin rundum anbraten. Ananassaft angießen, die Bratrückstände darin auflösen und die Kokosmilch dazugeben. Restliches Currypulver, Chutney, Zimt, Sojasauce, Honig und 1 Prise Salz dazugeben, alles ca. 3 Min. leise kochen lassen. Die zerdrückte Banane unterrühren, die restlichen Früchte dazugeben und kurz warm werden lassen. Mit dem Curryreis servieren.