

Rezept

Reis mit Curry-Pute

Ein Rezept von Reis mit Curry-Pute, am 19.04.2024

Zutaten

250 g Putenbrustfilet	1 EL flüssiger Honig
1 TL Sesamöl	2 EL Ketjap manis
2 TL Currypulver	1 TL Tomatenketchup
1 TL Speisestärke	Salz
150 g Basmatireis	1 Knoblauchzehe
1 frische rote Chilischote	1 Stängel Zitronengras
3 Frühlingszwiebeln	1 rote Paprikaschote
2 EL neutrales Öl	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Honig, Sesamöl, Ketjap Manis, 1 TL Currypulver, Ketchup und Stärke verrühren und mit dem Fleisch mischen. Fleisch zugedeckt ca. 20 Min. ziehen lassen.
2. 300 ml Wasser mit ¼ TL Salz aufkochen. Den Reis einstreuen, aufkochen, dann bei schwächster Hitze in ca. 20 Min. zugedeckt garen. Reis mit der Gabel auflockern.
3. Inzwischen den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chili waschen, putzen und längs aufschneiden. Die Kerne herauschaben, die Chilihälften in feine Streifen schneiden (danach die Hände waschen!). Von dem Zitronengrasstängel die äußeren holzigen Blätter entfernen, das weiße Innere hacken.
4. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Paprikaschote längs halbieren und von Stielansatz, weißen Trennwänden und Samen befreien. Die Paprikahälften waschen und in schmale Streifen schneiden.
5. Erst den Wok, dann 1 EL Öl darin erhitzen. Das Putenfleisch mit einem Sieblöffel aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und unter Rühren ca. 2 Min. bei starker Hitze anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.
6. 1 weiteren EL Öl in den Wok geben. Knoblauch, Chili, Zitronengras und Paprika dazugeben und ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze unter Rühren braten. Die Frühlingszwiebeln unterrühren und ca. 1 Min. mitbraten. Die Marinade dazugießen. Reis, Fleisch und übriges Currypulver (1 TL) unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.