

ist leicht und schmeckt sehr aromatisch

Putenfleisch in Kokosmilch

für 2 Personen

Zutaten

400g Putenfleisch, 250ml Kokosmilch, 50ml Erdnuß- oder Sesamöl,
125g Reis, 1 gelbe Paprika, 1 Zucchini, 1 frische Chilischote, 300g
Eier- oder Cocktailtomaten, 50ml fruchtiger Weißwein, 2
Knoblauchzehen, 2 Esslöffel Curry, 2 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel
Pfeffer, 1 Esslöffel Honig, 1 Esslöffel fein geschnittenes
Zitronengras oder Pulver



Zubereitung

1. Reis in Salzwasser kochen
2. Putenfleisch trocken tupfen und fein schneiden
3. Knoblauchzehen sehr fein hacken
4. die Fleischstücke gut mit dem Curry und den Knoblauch vermengen und im Öl einlegen
5. Die Zucchini schälen und fein schneiden, ebenso die Paprika von den Kernen befreien und fein schneiden
6. die Tomaten vierteln und die Strunke entfernen
7. die Chilischote von den Kernen befreien (Achtung, die Kerne sind gefährlich scharf) und fein hacken
8. nun das Fleisch scharf anbraten, mit dem Weißwein ablöschen
9. das Fleisch zusammen mit den Tomaten und dem gehackten Chili vorsichtig vermengen und in eine Auflaufform geben
10. in die Kokosmilch Salz, Pfeffer und den Honig einrühren und über das Fleisch geben
11. nun das ganze bei 180°C im Backofen etwa 20 Minuten backen
12. währenddessen die Zucchini und die Paprika in der Pfanne in wenig Öl vorsichtig anbraten bis sie weich sind
13. jetzt den Reis zum Gemüse geben und zusammen mit dem Zitronengras vorsichtig vermengen
14. Fleisch und Reis gemeinsam auf einem Teller anrichten

Zeitbedarf

60 Minuten