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. währendessen 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