

GRÜNES PUTENCURRY MIT REIS

GRÜNES PUTENCURRY MIT REIS

Ab und an bleibt beim Grillen ja ein Scheibchen Fleisch übrig. Manchmal sind es auch zwei. Wenn ihr, so wie ich, keine Fans von bis in den Tod abgegrilltem Fleisch seid, dann wird euch dieses Rezept gefallen. Beim letzten Grillabend habe ich wohl etwas großzügig eingekauft und hatte am Ende noch zwei Scheiben Putensteaks in Erdnuss-Orangen Marinade übrig. Kein Problem, die wurden am nächsten Tag in ein leckeres grünes Putencurry mit frischer Thai-Note verwandelt. Außerdem habe ich die Chance genutzt und das erste Mal Reis in der Vital-Dampfgar Funktion von meinem Backofen „gekocht“. Absolut genial, ohne einmal umzurühren bekommt man perfekt lockeren Reis. Aber es geht natürlich auch ohne.



Zutaten für 2-3 Personen:

230g Putensteaks (hier mariniert)

etwas Erdnussöl

1 Brokkoli

1 Zwiebel

200g Champignons

2 Knoblauchzehen

1-2 TL grüne Thai-Currypaste (je nach Schärfewunsch)

100ml Kokosmilch

2 EL Austernsauce

2 EL Limettensaft

150ml Wasser

Für den Reis:

hier 250g Basmati Reis

375ml Wasser

1 Schalotte

1 Nelke

1 Lorbeerblatt

1 gute Prise Salz

Zubereitung:

Den Reis mit Salz und Wasser in eine Ofenfeste Form geben. Die Schalotte mit Nelke und Lorbeerblatt spicken und dazu setzen. Für 40 Minuten im Vital Dampfgarmodus in den Ofen schieben. Alternativ könnt ihr den Reis aber auch ganz klassisch nach Packungsanleitung im Topf zubereiten.



Das Fleisch in schmale Streifen schneiden und das Öl in der Pfanne erhitzen. Die Putenfleischstreifen rundum anbraten, das Fleisch darf aber noch nicht durchgebraten werden.



Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und stattdessen die längst gespaltene Stange Zitronengras, die klein geschnittenen Brokkoliröschen und die dünn aufgeschnittenen Champignons, Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anbraten. Mit Wasser aufgießen und die Currypaste einrühren. Mit der Austernsauce würzen und 5 Minuten leicht köcheln lassen.



Wenn die Suace etwas eingekocht ist wird mit Kokosmilch aufgefüllt und mit Zitronensaft abgeschmeckt. Falls nötig noch mit der Austersauce etwas mehr Salz oder mit der Currypaste etwas mehr Schärfe ins Spiel bringen.



Den fertigen Reis aus dem Ofen oder aus dem Topf holen. Hier hat er den perfekten Punkt zwischen klebrig und locker getroffen, ich bin hin und weg!



Den Reis zusammen mit dem Curry auf einem tiefen Teller anrichten und sofort servieren.

Lasst es euch schmecken!



©katha-kocht.de