

Puten-Curry 'Indische Art'

Für zwei Personen

250 g Putenschnitzel	200 g Basmatireis	125 g Pak-Choi
$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ grüne Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Stange Zitronengras	3 Limettenblätter
5 Korianderblätter	50 g Cashewkerne	1 TL Currypulver
1 Msp. gemahlener Kardamom	1 Msp. gemahlener Ingwer	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL Schwarzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Tamarindenpaste	200 ml ungesüßte Kokosmilch
1 EL Sesamöl	Salz, Pfeffer	

Die Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und in ein bis zwei Zentimeter dicke Streifen schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und beides fein würfeln. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Reis mit Deckel bei schwacher Hitze 15 bis 20 Minuten quellen lassen. Den Pak-Choi waschen, putzen und den Strunk entfernen. Anschließend den Pak-Choi in grobe Stücke schneiden. Die Paprikaschoten waschen, die weißen Innenwände entfernen und würfeln. Die Chilischote waschen, entstielen, entkernen und in Ringe schneiden. Das Öl in dem Wok erhitzen. Die Putenstreifen darin kräftig anbraten. Die Zwiebel-, Knoblauch-, Paprikawürfel und Chiliringe zufügen und kurz mitbraten. Nun mit Currypulver, Salz, Pfeffer, Kardamom, Kreuzkümmel, Schwarzkümmel, Ingwer und Tamarindenpaste würzen und anschließend die Kokosmilch dazugeben. Die Limettenblätter und das Zitronengras abspülen, trocken tupfen und dazugeben. Das Putencurry zum Kochen bringen und weitere fünf Minuten garen. Kurz vor dem Servieren die Cashewkerne, den Pak-Choi und den Koriander dazugeben. Alles etwa zwei Minuten unter Rühren erhitzen und nochmals abschmecken. Das Zitronengras und die Limettenblätter vor dem Servieren entfernen. Das Putencurry mit dem Basmatireis auf Tellern anrichten und servieren.

Jaco van Dipten am 20. November 2013