

Puten-Steak mit Reis und Bananen-Curry-Creme

Für zwei Personen

Für die Putensteaks:

2 Putenschnitzel, à 150 g	1 EL Kokosraspeln	Olivenöl
weißer Pfeffer	Salz	

Für die Creme:

2 Bananen	2 EL Currypulver	1 Zwiebel
1 EL Olivenöl	1 Zitrone	100 g Schlagsahne
2 TL Geflügelfond	2 EL Speisestärke	Salz

Für den Reis:

125 g Basmati-Reis	1 EL Butter	Salz
--------------------	-------------	------

Basmati-Reis in einem Topf mit Butter kurz anschwitzen, mit doppelter Menge Wasser ablöschen, einmal kräftig aufkochen lassen, umrühren, Deckel draufgeben und bei kleiner Hitze gar kochen.

Für die Putensteaks Fleisch waschen, trocken tupfen und halbieren. Öl in eine Pfanne geben, erhitzen und Steaks auf beiden Seiten je fünf Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Kokosraspeln bestreuen und in der Pfanne bei kleiner Hitze weiter garen lassen. Anschließend in Alufolie wickeln und im Backofen warmhalten.

Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Im Bratensatz der Pfanne kurz anbraten und herausnehmen. Zwiebel abziehen, würfeln und ebenfalls im Bratensatz anschwitzen. Dabei mit Currypulver bestreuen, Sahne und Geflügelfond einrühren. Bananen unterrühren, die Sauce mit Speisestärke abbinden und alles leicht einreduzieren lassen.

Das Putensteak mit dem Reis und der Bananen-Curry-Creme auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Pechtel am 05. November 2015