

Thailändisches Puten-Curry, Basmati-Reis, Mandel-Brokkoli

Für zwei Personen

Für das Curry:

2 Putenschnitzel à 160 g	1 Knolle Ingwer à 3 cm	$\frac{1}{2}$ Limette
400 ml Kokosmilch	2 EL Fischsauce	1 EL rote Currypaste
1 TL Zucker	3 EL neutrales Pflanzenöl	

Für den Reis:

200 g Basmatireis	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz
-------------------	------------------------------

Für den Brokkoli:

1 Brokkoli	3 EL Mandelblättchen	1 TL feines Salz
------------	----------------------	------------------

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch

Für das Putencurry Öl in einem Wok erhitzen und die Currypaste darin anrösten. Ingwer schälen, fein hacken und kurz mitbraten. Kokosmilch angießen, kurz aufkochen und mit Fischsauce, Zucker und dem Saft der Limette abschmecken.

Die Putenschnitzel waschen, trockentupfen und schnetzeln. In einer Pfanne mit wenig Öl ca. 3 Minuten scharf anbraten.

Für den Basmatireis diesen in einem Topf mit 400 ml kochendem Salzwasser garen. Hitze herunterschalten und den Deckel mit einem Küchentuch abdichten. Bei schwacher Hitze 10 Minuten gar ziehen lassen.

Für den Brokkoli Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Brokkoli putzen und in Röschen zerteilen. Brokkoli im kochenden Salzwasser für 2 Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl anrösten und den Brokkoli dazugeben.

Das thailändische Putencurry mit Basmatireis und Mandel-Brokkoli auf Tellern anrichten, mit einigen Röllchen Schnittlauch garnieren und servieren.

Stefanie Both am 01. September 2016