

Kokos-Puten-Ragout und Reis mit schwarzen Bohnen

Für zwei Personen

Für das Kokos-Puten-Ragout:

2 Putenbrüste à 200 g	1 Kokosnuss	1 rote Paprika
75 g TK Erbsen	$\frac{1}{2}$ Bund Lauchzwiebeln	2 Zehen Knoblauch
1 getr. Schote Chili	15 g Ingwer	125 ml Hühnerfond
215 ml Kokosmilch	neutrales Pflanzenöl	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

150 g vorg. Langkornreis	(parboiled Reis)	80 g schwarze Bohnen
30 g Speck	$\frac{1}{2}$ Paprika	1 Tomate
1 $\frac{1}{2}$ kleine Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch	Oregano, Kümmel
1 Lorbeerblatt	neutrales Pflanzenöl, Salz	

Für das Kokos-Puten-Ragout:

Die „Augen“ der Kokosnuss mit Nägeln anstechen und die Kokosmilch auffangen. Kokosnuss mit einem Hammer rundherum aufschlagen, bis die Kokosnuss-Schale aufbricht. Kokosfleisch auslösen und etwa 40 g beiseitelegen. Die braune Haut vom restlichen Kokosfleisch abschälen und würfeln. Davon etwa 65 g in einer Moulinette fein hacken, dabei nach und nach etwa 50 ml Kokosmilch aus der Kokosnuss und etwa 50 ml Wasser zugeben. Knoblauch und Ingwer abziehen, Ingwer fein würfeln und Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. Chili fein zerreiben. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln vom Strunk und der äußeren Schale befreien und in Stücke schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und in große Würfel schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Mit Salz würzen. Knoblauch, Chili und Ingwer kurz mitbraten. Alles mit Kurkuma bestäuben und anschwitzen. Paprika, tiefgefrorene Erbsen und Kokoswürfel zufügen, Fond und Kokosmilch angießen und aufkochen lassen. Zugedeckt 4-5 Minuten köcheln lassen.

Dann gehacktes Kokosfleisch und Lauchzwiebeln unterheben und nochmals 2 Minuten köcheln lassen. Koriander abrausen, trockenwedeln und einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen, den Rest klein hacken. Von der restlichen Kokosnuss mit einem Sparschäler lange Späne schneiden. Koriander unter das Kokos-Ragout rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Schüssel anrichten. Mit Koriander garnieren und mit Kokospänen bestreuen.

Für den Reis:

Die Bohnen unter fließendem Wasser waschen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein hacken. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Speck würfeln. Tomate vom Strunk befreien und ein Viertel in Würfel schneiden. Öl in einem tiefen Topf erhitzen und den Speck anbraten, die geschnittenen Paprika, Zwiebeln, Oregano, Kümmel, Tomatenwürfel, Lorbeerblatt und Knoblauch glasig braten. Den Reis waschen und die Bohnen kurz mit braten, mit restlicher Flüssigkeit auffüllen und 20 bis 25 Minuten kochen. Mit Salz würzen.

Kokos-Puten-Ragout und Reis mit schwarzen Bohnen auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Dahlke am 14. Juni 2017