Curry-Geschnetzeltes mit Reis

Für die leichte und kalorienbewusste Küche empfiehlt sich Curry-Geschnetzeltes mit Reis. Nach diesem Rezept typisch asiatisch mit Curry und Kokosmilch abschmecken.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

200 g	Basmatireis
450 ml	Wasser
400 g	Putenbrust
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauch
2 EL	Curry
1 EL	Olivenöl
250 ml	Gemüsebrühe
400 ml	Kokosmilch
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für **Curry-Geschnetzeltes mit Reis** in einem großen Topf den gewaschenen Reis im Salzwasser für etwa 12 Minuten gar köcheln.

2. Währenddessen die Zwiebel und den Knoblauch schälen und mit einem großen Messer fein hacken. Die Putenbrust gründlich abspülen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und in 3 Zentimeter große Würfel schneiden. Eine beschichtete Pfanne mit dem Öl erhitzen und die Putenbrustwürfel rundum für 6 bis 8 Minuten anbraten. Das Fleisch in eine Schüssel füllen, beiseite stellen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch in derselben Pfanne kräftig angehen lassen.

3. Die Pfanne vom Herd nehmen, die angebratenen Zwiebeln mit Curry bestäuben und einem Holzspatel verrühren. Achtung: Curry darf nicht ins heiße Öl, da er sonst sehr schnell Bitterstoffe entwickelt!

4. Auf reduzierter Hitze nun die Gemüsebrühe und die Kokosmilch dazugeben. Vorsichtig das Gemüse hineingeben und alles für 10 Minuten mit geschlossenem Deckel leise köcheln.

5. Den gegarten Reis durch ein Sieb seihen und kurz abdampfen lassen. In einer tiefen Schüssel servieren. Damit die Putenbrustwürfel schön saftig bleiben, diese erst kurz vor dem Verzehr für 1 bis 2 Minuten wieder in die heiße Saucee geben.

Tipp

Kaum ein Gericht, wie das Curry-Geschnetzeltes mit Reis, lässt sich so vielfältig variieren. Mit verschiedenen Fleischsorten: Huhn, Schwein, Rind oder Lachs und Kabeljau. Fleisch nach dem Anbraten herausnehmen, und erst zum Schluss noch kurz nachziehen lassen, um den vollen Geschmack zu erhalten.