

Kräuterreis mit Putengeschnetzeltem



Zutaten für 4 Personen:

400 g Reis

600 ml Wasser

10 g Salz

1 halbe weiße Zwiebel

4 Nelken

1 Ingwerknolle

600 g Putenfleisch

2 EL Speisestärke

100 g Sojasauce

20 ml Sesamöl

100 g Ananasstücke

2 rote Zwiebeln

1 Salatgurke

200 ml Gemüsebrühe

Pfeffer, Cayenne

5 Korianderblätter

1 El Schnittlauchröllchen

1 TL Thymian gehackt

Zubereitung:

Reis eine halbe Stunde in Wasser einweichen. Danach gut abtropfen lassen und wieder in einen Topf geben und mit Wasser (1,5-fache Menge vom Reis) bedecken. Salz hinzugeben und aufkochen lassen. Zwiebel schälen und 4 Nelken in eine Hälfte der Zwiebel einstecken. Die Zwiebel und ein Stück Ingwer zum Reis geben und mitkochen lassen. Einmal umrühren und den Herd auf mittlere Stufe zurückschalten.

Das Putenfleisch in grobe Stücke schneiden und in einer Schüssel mit Speisestärke und Sojasauce marinieren.

Sesamöl in eine Pfanne geben und das Putenfleisch darin anbraten. Danach in eine Schüssel geben.

Ananas in Würfel schneiden und in der vorher genutzten Pfanne anschwitzen. Rote Zwiebel in feine Scheiben schneiden und mit der Ananas in der Pfanne anbraten. Die Gurke vom Kerngehäuse befreien, längs vierteln und in Stücke schneiden. Angebratenes mit Brühe ablöschen und die Gurkenstücke mit hinzugeben. Mit Pfeffer und Cayenne würzen. Den restlichen Ingwer mit einer feinen Reibe in die Pfanne einreiben und das angebratene Fleisch wieder in die Pfanne geben.

Korianderblätter fein schneiden und noch zum Schluss mit zum Geschnetzelten geben.

Schnittlauch und Thymian feinhacken und unter den Reis heben.