

Bunte Gemüse-Sprossen-Pfanne mit Putenbruststreifen und Kardamom-Reis

Rezept-Info:

Personenzahl: 4 Stück
Menü: Hauptgericht
Zubereitungszeit: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

150 g	Basmati-Reis	200 g	Sojasprossen
¼ TI	Kardamomsamen, im Mörser zerstoßen	1-2 TI	Brauner Zucker oder Honig
150 ml	Wasser	2 El	Weinessig
400 g	Putenbruststreifen oder Shrimps	100 ml	Pflaumenwein
2 El	Sesamöl oder Butterschmalz	250 ml	Chilisauce
½ TI	Grillgewürz	2 El	frische Kräuter, fein geschnitten
100 g	Lauch, in Streifen geschnitten	¼ TI	Steinsalz, frisch gemahlen
200 g	Broccoli, in Röschen zerteilt	1 Pr.	Koriander, gemahlen

Zubereitung:

Reis mit zerstoßenen Kardamomsamen in einem geschlossenen Garbehälter vermengen, mit Wasser aufgießen und bei 100°C 20 Min. dämpfen. Putenbruststreifen bzw. Shrimps in Sesamöl scharf anbraten, würzen und aus der Wok-Pfanne nehmen bzw. in den Warmhaltebereich der Tepanplatte schieben. Nun das vorbereitete Gemüse mit Sesamöl im Bratensatz anschwitzen, Vollrohrzucker zugeben, kurz mit anrösten, dann mit Essig und Pflaumenwein aufgießen und 3-4 Minuten kochen lassen und dabei ständig rühren. Kurz vor dem Servieren mit Chilisauce und den Würzzutaten vermengen. Zum Schluss die Putenbruststreifen bzw. Shrimps wieder dazugeben, vermengen, nachschmecken und mit dem Reis servieren.