

Wir servieren  
Ihnen Küchen  
für Gourmets

*La Cuisine*

**KÜCHENSTUDIO**

74889 Sinsheim  
Lange Straße 22  
Tel. 079261-13010

## 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 EI	Weinessig
400 g	Putenbruststreifen oder Shrimps	100 ml	Pflaumenwein
2 EI	Sesamöl oder Butterschmalz	250 ml	Chilisauce
½ TI	Grillgewürz	2 EI	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.