

Red- Thai- Kokos Pfanne mit Reis

(Zutaten für 4 Personen)



Putenbrustfilet

Zutaten:

Putenbrustfilet (à 150 g) 600 g

Putenbrustfilet

Zubereitung:

Fleisch mundgerecht schneiden und in Curry, Knoblauch und Öl einlegen.

Reis

Zutaten:

Naturreis, trocken 300 g

Reis

Zubereitung:

1,5 l Wasser in einen Topf geben, salzen und sprudelnd aufkochen lassen. Reis zugeben. Reis ohne Deckel etwa 15 bis 20 Minuten sprudelnd kochen lassen. Reis in ein feines Sieb abgießen. Nach Belieben mit Butterflocken mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse

Zutaten:

Paprikaschoten, gelb 2 Stck
Kirschtomaten 6 Stck
Zucchini 1 ganze Zucchini
Kokosmilch 200 ml
Currypulver 1 TL
Knoblauch ½ Zehe
Salz und Pfeffer
Öl

Gemüse

Zubereitung:

Die Paprika und Zucchini würfeln. Das Fleisch in einer großen Pfanne anbraten. Paprika-Zucchini-Gemüse hinzugeben und mitbraten. Kokosmilch aufgießen und mit reichlich Curry sowie Salz, Pfeffer würzen. Cocktailtomaten hinzugeben. Abschließend die **ConVency Kochzauber Red Thai Kokos Sauce** unterheben und kurz aufkochen lassen.

ConVency Kochzauber Red Thai Kokos Sauce
1 Flasche (210 ml)

Mit dem Reis servieren.