

Puten Aprikosenpfanne mit Reis



Zutaten:

| | |
|-------------|------------------------------|
| 200 Gramm | Basmati Reis |
| 2 Esslöffel | mildes Curry Pulver |
| 2 Esslöffel | Olivenöl |
| 400 Gramm | kleine feste Tomaten |
| 1 Bund | Frühlingszwiebeln |
| 500 Gramm | Putenbrustfilets |
| 100 Gramm | getrocknete Aprikosen |
| 1 Bund | Koriandergrün |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 4 Esslöffel | Öl |
| | Salz und Pfeffer |



Zubereitung:

1. den Reis mit einem Esslöffel Currypulver im Olivenöl glasig dünsten
2. mit 500 Milliliter Salzwasser auffüllen
3. zugedeckt bei milder Hitze 12 bis 15 Minuten kochen lassen
4. Tomaten achteln
5. Frühlingszwiebeln putzen und in 3 Zentimeter lange Stücke schneiden
6. Koriandergrün und Knoblauch fein hacken
7. das Fleisch in kleine Stücke schneiden
8. die Aprikosen in feine Streifen schneiden
9. Öl in einer Pfanne oder Wok erhitzen
10. die Fleischwürfel und die Aprikosenstreifen darin unter Rühren 2 bis 3 Minuten braten
11. die Frühlingszwiebeln, 1 Esslöffel Curry und den Knoblauch zugeben und 2 Minuten Weiterbraten lassen
12. die Tomaten und Koriander zugeben und 1 weitere Minute braten
13. alles zusammen mit Salz und Pfeffer abschmecken
14. auf dem Reis servieren