Asia-Reis mit Schweinefilet im Bananenblatt

Ausländische Küche » Thailändische Küche

Zutaten (4 Personen)

- » 400g Thai- Reis
- » Salz & Pfeffer
- » 300g Schweinefilet
- » 1/2 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 1 grüne Peperoni
- » 3 EL Öl
- » 2 TL geh. Knoblauchzehe(n)
- » 1 TL grüne Currypaste
- » 4 EL Basilikum
- » 125ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 2 EL Zitronensaft
- » 1 Gurke(n)
- » 2 Möhre(n)
- » 4 Bananenblatt/-blätter

Bewertung

Beschaffung
Spezial-Laden

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Reis in 800ml Salzwasser aufkochen, bei geringer Hitze ausquellen lassen. Schweinefilet abbrausen, trockentupfen, in dünne Scheiben teilen. Lauchzwiebeln waschen, putzen, das Weiße in Ringe schneiden, das Grüne beiseite legen. Peperoni abbrausen, putzen, halbieren, entkernen, fein hacken.

2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch ca. 3min darin braten, herausnehmen, beiseite stellen. Lauchzwiebelringe, Knoblauch, Peperoni, Currypaste, Basilikum und Gemüsebrühe hineingeben, ca. 8min unter Rühren dünsten. Reis und Fleisch zufügen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer abschmecken und kurz erhitzen.

3. Die Gurke schälen, längs halbieren, Kerne herausschaben, das Fruchtfleisch quer in Scheiben schneiden. Die Möhren waschen, schälen, in lange, dünne Stifte teilen.

4. Bananenblätter abbrausen, trockentupfen. Einzeln von beiden Seiten kurz über die heiße Herdplatte ziehen (Vorsicht, sehr heiß!) und mit Bast zu vier Schalen zusammenbinden. Das Reisfleisch darin anrichten und mit Gurken, Möhren sowie dem Grün der Lauchzwiebeln garniert servieren.

Nährwerte: 230kcal/E19g/F10g/KH16g pro Portion

angelegt am: 11.02.2004 Rezept-Nr: 972

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke