Putenfleisch mit Sprossen und Basmati-Reis

Ein asiatisch anmutendes Rezept.

Putenfleisch, in kurze Streifen geschnitten.

Dazu Mungobohnen-Keimlinge und Erbsen-Sprossen.

Das Ganze gewürzt mit Kejab-Manis.

Dazu als Beilage Basmati-Reis.

Was nicht so richtig asiatisch anmutet, ist der hinzugefügte, kleingewiegte Schnittlauch. Aber er passt gut zum Gericht, das sehr gut schmeckt.

Eigentlich sollte ich das Gericht in einer Schale mit Stäbchen essen. Der Einfachheit halber habe ich es aber in einem tiefen Teller angerichtet und serviert.

[amd-zlrecipe-recipe:482]

Hühnchen-Ragout mit Basmati-Reis

Ein Ragout. Mit Hühnchenbrustfilet. Und etwas Gemüse

Für das Gemüse wähle ich Rote Beete, Pastinaken, Zwiebeln und Knoblauch.

Die Sauce bilde ich aus Gemüsefond und Ketjab-Manis.

Weitere Gewürze sind nicht notwendig, der Fond und die asiatische Sauce geben genügend Würze.

Das Gemüse ist nach der langen Schmorzeit sehr weich und zart.

Dazu als Beilage Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:314]