

Pute mit Erdnuss-Sauce, Reis und Salat



Heute gibt es mal wieder was Herzhaftes, und zwar ein vorgezogener Sonntagsschmaus mit Pute. Neulich hatte ich in einem Roman gelesen, dass jemand Hühnchen mit Erdnuss-Sauce kochte und beim Einkaufen gestern hatte ich plötzlich so große Lust darauf, dass ich das ausprobieren wollte.

Die Pute mit Erdnuss-Sauce, Reis und Salat ist super unkompliziert und wirklich schnell gemacht. Bis der Reis gar ist, ist auch das Fleisch fertig und ein Salätchen kann man nebenher auch noch zaubern.



Ich hatte kurz überlegt, die Sauce mit Kokosmilch zu machen, wie bei den [Sommerrollen](#). Aber da ich noch selbstgemachte Mandelmilch hatte und ich Erdnuss-Mus fettig genug finde, entschied ich mich für die leichte – und einfache – Variante und verzichtete darauf, eine Kokosmilch aufzumachen.

Für 2 Personen:

1 Tasse Basmatireis

300 g Putenschnitzel

Erdnussöl/Bratöl

300 ml Mandelmilch

3 EL Erdnussmus

1 TL Currypaste

Etwas scharfe Chilisaucе nach Geschmack

ODER

1 TL Sambal Oelek

2 Knoblauchzehen

Etwas Sojasauce nach Geschmack

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Frische Minze

Dazu: Salat nach Wunsch

Den Reis kurz waschen, dann mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und dann bei kleinster Hitze köcheln lassen, bis er gar ist.

Das Fleisch im heißen Fett rundherum goldbraun braten. In der Zwischenzeit Mandelmilch, Erdnussmus, Currypaste, Schärfe und Knoblauchzehen in einen Mixbecher geben und pürieren. Dann zum fertig gebratenen Fleisch in die Pfanne geben und alles bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Den Salat zubereiten und anmachen. Die Sauce mit schwarzem Pfeffer abschmecken und gegebenenfalls mit etwas Sojasauce (und Chili) nachwürzen.

Sobald der Reis fertig ist, alles servieren. Wenn vorhanden, kann man den Reis in Muffinformen aus Silikon füllen und auf den Teller stürzen. Mit Minze garnieren oder sogar das Fleisch mit fein gezupfter Minze bestreuen.

Tipp: Natürlich kann man auch Tofu/Seitan verwenden, dann ist das Gericht vegan/vegetarisch. =)



Ich wünsche euch ein fröhliches und genussvolles Sommer-
Wochenende!

Lasst es euch gut gehen!

Eure Judith