



Indische Truthahnpfanne mit Basmatireis



Gute Idee?

JA! Gesunde Ernährung und Bewegung
sind immer eine gute Idee!

Wir helfen Ihnen auf die Sprünge!



Österreichische
Gesundheitskasse

Indische Truthahnpfanne mit Basmatireis



Zutaten für 2 Personen:

250 g Truthahnfleisch

1 Paprika

1 Banane

100 g Ananas

1 Zwiebel

2 EL Rapsöl

1-2 EL Kokosraspel

100 ml fettarme Kokosmilch

ca. 100 ml Wasser

2 TL Currypulver

Salz, etwas Chili

Beilage:

90 g Basmatireis

½ TL Salz

180 ml Wasser

Zubereitung:

1. Reis in einen passenden Topf geben, salzen, kurz erhitzen und mit Wasser aufgießen.
2. Kurz aufkochen lassen, Herd auf die kleinste Flamme zurückschalten und ca. 20 min zugedeckt dünsten.
3. Zwiebel schälen und klein schneiden.
4. Paprika und Ananas würfelig schneiden.
5. Truthahnfleisch in Stücke schneiden.
6. Zwiebel in einer beschichteten Pfanne mit 2 EL Rapsöl goldgelb anrösten.
7. Fleischstücke mitbraten.
8. Paprika hinzufügen.
9. Mit halber Wassermenge und Kokosmilch aufgießen.
10. Mit Salz, Curry und Chili würzen.
11. Kurz aufkochen lassen.
12. Banane in Scheiben schneiden.
13. Kokosraspel und Ananas der Soße beimengen.
14. Bananenscheiben hinzufügen und kurz mitdünsten.
15. Indische Truthahnpfanne mit Basmatireis anrichten und genießen.

 Videoanleitung und weitere

Rezepte unter www.gesundheitskasse.at/guteidee

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse, www.gesundheitskasse.at/impressum

Gestaltung: mehrWERT, Funderstraße 1A, 9020 Klagenfurt a. Ws. & ÖGK Kärnten, Kempfstraße 8, 9021 Klagenfurt a. Ws.;

Fotos: Adobe Stock, Shutterstock; **Druck:** Mohorjeva-Hermagoras, Adi-Dassler-Gasse 4, 9073 Klagenfurt a. Ws.