

# MARLEY SPOON



## Indonesische Putensteaks

mit Erdnusssauce und Basmati Reis



20-30min



2 Personen

Die cremige Erdnuss- oder Satay Sauce ist aus Indonesiens Küche nicht mehr wegzudenken. Der Inselstaat genießt die leckere Sauce zu allerlei Nationalgerichten wie z.B. dem Gado Gado Salat oder zu Hühnerspießen. Bei uns gibt es die leckere Sauce zu zarter Putenbrust feinem Gemüse. Da sagen wir nur noch "Menikmati makanan Anda" - guten Appetit auf indonesisch!

## Was du von uns bekommst

- Erdnussbutter <sup>5</sup>
- Sojasauce <sup>1,6</sup>
- Kokosmilch
- Sweet Chili Sauce
- Karotte
- Basmati Reis
- Erdnüsse <sup>5</sup>
- Putenbrust
- rote Zwiebel
- Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Alufolie
- Fleischklopf
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 1010.0kcal, Fett 49.3g, Eiweiß 51.6g, Kohlenhydrate 84.8g



**1. Pute marinieren**

Die **Putenbrust** unter einer Lage Frischhaltefolie mit einem Fleischklopf oder einer leeren Glasflasche gleichmäßig auf 1cm Dicke klopfen. Das **Fleisch** mit 1EL Öl, 1/2TL Salz und etwas Pfeffer nach Geschmack würzen. Bis zum Anbraten ziehen lassen.



**4. Gemüse vorbereiten**

Inzwischen die **Karotten** schälen, der Länge nach halbieren und in schräge Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Petersilienblätter** fein schneiden.



**2. Sauce zubereiten**

300ml Wasser für den **Reis** im Topf zum Kochen bringen. In einem zweiten Topf **Sojasauce**, 2EL der **Sweet-Chili-Sauce** und die **Kokosmilch** verrühren und bei mittlerer Hitze zum köcheln bringen. Die **Erdnussbutter** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, ca. 3-5Min. auf gewünschte Konsistenz einkochen lassen.



**5. Fleisch braten**

Eine mittlere, beschichtete Pfanne auf mittelhohe Stufe erhitzen. Das **Fleisch** darin auf jeder Seite ca. 3-4Min. anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und anschließend in Streifen schneiden.



**3. Reis kochen**

**Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** mit 1/2TL Salz bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze ziehen lassen.



**6. Gemüse fertigstellen**

Inzwischen die **Karotten** und die **Zwiebel** ca. 3-5Min. in der **Sauce** köcheln lassen. Das **Fleisch** unterheben und zusammen mit dem **Reis** servieren. **Erdnüsse** grob hacken. Nach Wunsch mit **Petersilie** und **Erdnüssen** garnieren.