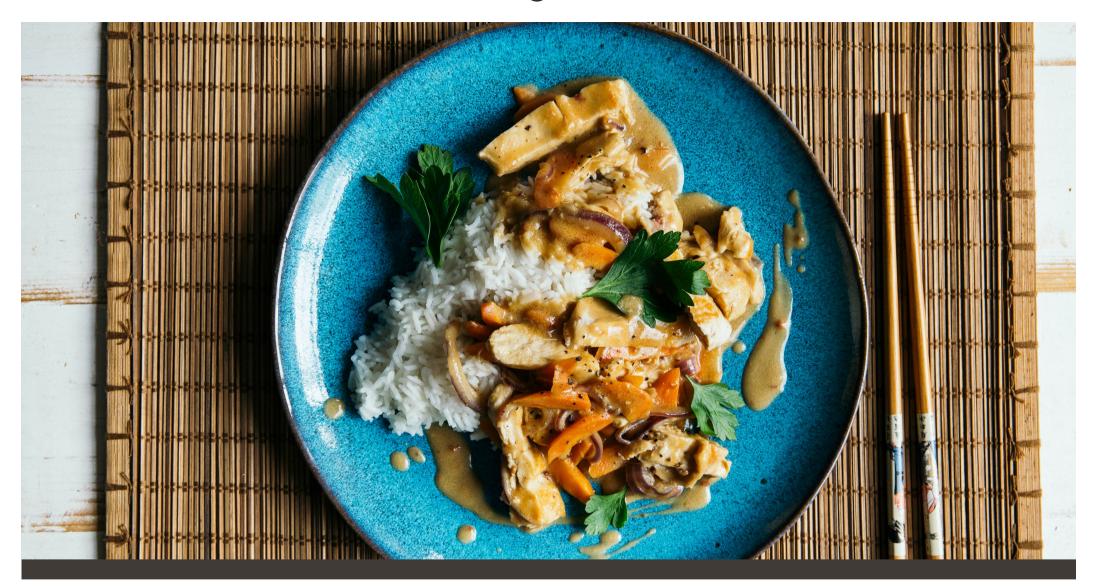
MARLEY SPOON



Indonesische Putensteaks

mit Erdnusssauce und Basmati Reis





20-30min 4 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

- Kokosmilch
- · rote Zwiebel
- Erdnussbutter ⁵
- · Sweet Chili Sauce
- Karotte
- Basmati Reis
- Erdnüsse ⁵
- Sojasauce 1,6
- · frische Petersilie
- Putenbrust

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Alufolie
- Fleischklopfer
- 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 985.0kcal, Fett 48.1g, Eiweiß 50.4g, Kohlenhydrate 82.5g



1. Pute marinieren

Die **Putenbrust** wenn nötig unter einer Lage Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder einer leeren Glasflasche gleichmäßig auf 1cm Dicke klopfen. Das **Fleisch** mit 2EL Öl, 1TL 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

600ml Wasser für den **Reis** im mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. In einem zweiten Topf **Sojasauce**, **4EL** 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 große, 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 1TL 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.