

## Putenbruststreifen aus dem Wok in Apfel-Kokosnusssoße mit Kardamom-Reis

© Thomas Stöhr Front-Cooking Akademie

### Zutaten:

150 g Basmati-Naturreis  
1g Kardamomsamen  
240 g Wasser

350 g Putenbrust  
20 g Rapskernöl, kaltgepresst  
100 g Zwiebeln  
120 g Karotten  
100 g Broccoli (am besten den Stiel)  
200 g Paprika gelb und rot  
60 g Apfel (süß-sauer)  
120 g Zucchini  
60 g Lauchzwiebeln  
20 g Maisvollkornmehl, fein  
300 g Kokosmilch  
15 g Fischsoße  
10 g Teriyakisoße  
5 g Sesamöl dunkel  
10 g Sesam  
35 g Sweet-Chilli-soße  
0,5 g Koriander, gemahlen  
0,5 g Pfeffer, gemahlen  
100 g Soja-Sprossen

### Zubereitung:

Reis mit zerstoßenen Kardamomsamen in einem geschlossenen Garbehälter vermengen, mit Wasser aufgießen und bei 100°C 30-40 Minuten dämpfen. Anschließend 20 Minuten nachquellen lassen.

Putenbruststreifen in Rapskernöl anbraten, würzen und aus der Wok-Pfanne nehmen.

Das Gemüse grob schneiden.

Nun das vorbereitete Gemüse mit Rapskernöl im Bratensatz anschwitzen, das Maismehl zugeben, kurz anrösten, Gemüsebrühe, geriebener Apfel und Kokosmilch aufgießen und 3-4 Minuten kochen lassen. Dabei ständig rühren. Zum Schluss die Putenbruststreifen wieder dazugeben, vermengen, abschmecken und mit dem Reis servieren.