



Putenmedaillons in Kokosflocken mit Curry-Risotto und Chili-Bananen

Zutaten (für vier Personen)

500 g Putenmedaillons von der Brust
1 EL frisch geriebener Ingwer
1 EL frisch gehackte Minze
2 EL Maismehl
2 Eier
60 g Kokosflocken
1 EL Öl

80 g Zwiebelwürfel
1 EL Öl
120 g Langkornreis
200 ml Gemüsebrühe
1 TL Currypulver
150 ml Kokosmilch

80 g Bananenwürfel
1 EL Öl
1 TL Chiliflocken
1 EL frisch gerebelter Thymian
Salz, Pfeffer
4 Minzekronen

Zubereitung (circa 50 Minuten)

Die Medaillons mit frisch geriebenem Ingwer, gehackter Minze und ein paar Tropfen Öl marinieren. Danach mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren, durchs aufgeschlagene Ei ziehen und in Kokosflocken wenden.

Zwiebelwürfel in Öl glasig angehen lassen, Langkornreis hinzugeben, mit anschwanken. Nach und nach mit Gemüsebrühe angießen, Currypulver darunter mischen, mit Kokosmilch auffüllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist und in Tassen abfüllen.

Medaillons in heißem Öl beidseitig goldgelb ausbacken, auf Teller anrichten und mit Thymian garnieren. Den Reis daneben geben. Die Bananenwürfel in heißem Öl kurz anbraten, mit Chiliflocken und gerebeltem Thymian würzen und rund um die Medaillons streuen. Das Curry-Risotto mit Minzekrönchen garnieren.

Nährwerte pro Person

393 kcal – 21 g Fett – 14 g Eiweiß – 41 g Kohlenhydrate – 3 BE

Dieses Gericht ist lactosefrei und glutenfrei.