

Putengeschnetzeltes mit Gemüse und Cashews in würzig-scharfer Sauce ("indisch")

Asiatische Pfanne mit Geflügel, Gemüse und Cashews - das hatten wir hier doch schon mal? Klar, nämlich hier: <http://www.anagoria.de/rezepte/rez0007.html>. Auch sehr lecker, aber doch ganz anders.

Das jetzt vorgestellte Gericht ist eindeutig indisch beeinflusst. Das sieht man vor allem an den Gewürzen (Koriander, Kreuzkümmel und Kurkuma). Sehr indisch ist ebenfalls die Zubereitung bzw. das Pürieren der Gewürze und anderer Zutaten zu einer köstlichen Würzpaste. An dieser Zubereitungsart gefällt mir vor allem die Zeiteinsparung: Anstelle sich langwierig damit herumzuplagen, den Ingwer in winzigste Würfelchen zu zerschneiden, wirft man ihn (und hier auch die Paprikaschoten) einfach nur grob zerkleinert zusammen mit den Gewürzen in den Mixer.

Anders als bei vielen "echt" indischen Gerichten hält sich hier die Auswahl von exotischen Gewürzen in Grenzen, das ist vor allem für Leute wichtig, die eher selten indisch kochen und für die es sich nicht lohnt, sich wegen eines Rezeptes gleich einen riesigen Gewürzefundus anzuschaffen.



Zutaten für 4 Personen

600 g Putenschnitzel
3 mittelgroße Möhren
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 rote Paprikaschote
1 Stück frischen Ingwer (etwas kleiner als ein Tischtennisball)
neutrales Speiseöl
1 Tl Kreuzkümmelsamen
1 Tl Korianderkörner
1 Tl Kurkumapulver
1 Tl Sambal Oelek
2 El Zitronensaft
Salz
5 El Cashewnüsse (es ist eigentlich ziemlich egal, ob man die gerösteten und gesalzenen oder die naturbelassenen nimmt)

Zubereitung

Die Putenschnitzel in schmale, mundgerechte Streifen schneiden.

Die Möhren schälen und in sehr feine Scheibchen schneiden.

Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelenden und die ganz holzigen grünen Enden abschneiden. Das Zwiebelgrün in ca. 3 cm lange Stücke, die weißen Zwiebelenden in feine Scheiben schneiden.

Die Paprikaschote putzen, aufschneiden, Stiel, Kerne und weißen Trennwände entfernen und die Schote grob zerteilen.

Ingwer schälen, ebenfalls grob zerkleinern.

Paprika und Ingwer in einen Mixer, Blitzhacker, Multifunktionalzerkleinerer - was auch immer - geben und 2 El Öl, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Sambal Oelek, Zitronensaft und einen gestrichenen Tl Salz hinzufügen und alles zu einer Paste / Sauce pürieren. (Ich denke, dass sich hierfür auch ein Pürierstab eignet - man sollte nur irgendein elektrisches Gerät mit rotierenden Klingen verwenden, mit dem sich die Zutaten nicht nur grob zerquetschen, sondern richtig pürieren lassen).

Einen Wok oder eine beschichtete Pfanne mit hohem Rand ohne Öl erhitzen, die Cashewnüsse darin rundum anrösten. Dabei immer schön rühren und darauf achten, dass sie nicht schwarz werden. Wenn sie beginnen zu duften, aus dem Wok / der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Dann etwas Öl in den Wok geben, heiß werden lassen und die Möhrenscheibchen im Öl anbraten, dabei immer schön rühren. Nach ca. 4 Minuten die Möhren an den Rand schieben, evtl. noch etwas Öl nachgießen und die Putenstreifen anbraten. Wenn an dem Fleisch keine rosa Stellen mehr zu sehen sind, das Fleisch mit den Möhrenscheibchen vermischen und die Paprika-Ingwer-Würzsauce unterrühren. Alles so lange (= höchstens einige Minuten) köcheln lassen, bis die Möhrenscheibchen halbwegs bissfest sind. Dann die Frühlingszwiebeln 2-3 Minuten lang mitgaren, alles mit Salz abschmecken und zum Schluss mit den Cashewnüssen bestreuen.

Dazu gehört natürlich unbedingt Reis.

Quelle: <http://www.anagoria.de/rezepte/rez0076.html>