Riz Colonial mit fruchtiger Curry Sauce und Kroepoek

- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Ein schnelles Cross over Gericht, fruchtig-herzhaft, schnell gemacht

Zutaten

- 200 g gewaschener Langkorn Reis
- 160 g Rinderhuft, blättrig geschnetzelt
- 160 g Schweinschnitzel, blättrig geschnetzelt
- 160 g Seeteufel-Filets, enthäutet, in 4 cm langen Streifen
- (Geht auch mit Seezunge oder Crevetten)
- 200 g rote Peperoni, entkernt in feinen Streifen
- 200 g frische Ananas in Stücken
- 150 g Banane in Scheiben
- 400 ml Gekonntgekocht Currysauce
- 3 EL Erdnussöl
- 2 El Sojasauce
- Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle
- Kroepoek

Zubereitungsart

Schritt1

Die Gekonntgekocht Curry Sauce nach meinem Rezept zubereiten, den Reis körnig abkochen, warm stellen.

Schritt2

Das Schweinefilet in 1 El heißem Erdnussöl scharf anbraten, Salzen, pfeffern, rosa halten, zunächst warm stellen. Ebenso das Rinderfilet; zum Schweinefilet geben.

Schritt3

Die Soja Sauce in der gleichen Pfanne kurz erhitzen und das Fleisch darin schwenken.

Schritt4

Die Seeteufelstreifen salzen und pfeffern, nur ganz kurz in

Schritt5

Erdnussöl anbraten. Die Peperoni, die Ananasstücke und Bananenscheiben dazu geben und kurz durch schwenken, zum Fleisch geben.

Schritt6

Anrichtevorschlag:

Schritt7

Den Reis, wenn vorhanden in einen Reis Ring drücken oder auf einem vorgewärmten Teller einen kleinen Sockel anrichten. Darüber das Fleisch mit den Seeteufelstreifen dekorativ verteilen, anrichten, die Curry Sauce drum herumgeben.

Schritt8

Schritt9

Mit gebackenen Kroepoek Stücken zu Tisch geben.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** cross over

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/riz-colonial-mit-fruchtiger-curry-sauce-und-kroepoek/