Reis Rezepte

Curryreis Mit Schinkenbananen

Anzahl: 4 Portionen
Gattung: Reisgerichte, Fleisch

200	g	Langkornreis
250	ml	Gemüsebrühe (Instant)
1	Essl.	Currypulver
50	g	Rosinen
1/2		Tas. Orangensaft
2		Bananen
1	Essl.	Butter
200	g	Gekochter Schinken
		- ohne Fettrand
		-in 4 Scheiben
		Salz
		Weißer Pfeffer
1	Essl.	Gehackte Petersilie

Den Reis unter fließendem kaltem Wasser in einem Sieb waschen, bis das abtropfende Wasser klar ist. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Den Reis mit dem Currypulver in die Gemüsebrühe geben, einmal aufkochen lassen und bei schwacher Hitze in 20-25 Minuten garen. Die Rosinen in heißem Wasser gründlich waschen, abtropfen lassen, mit dem Orangensaft begießen und darin quellen lassen. Die Bananen schälen und längs halbieren. Die Butter in einer Pfanne zerlassen.

Die Bananen zunächst von jeder Seite darin anbraten, dann jede Hälfte in 1 Schinkenscheibe rollen und diese mit Holzspießchen feststecken. Die Schinkenbananen in der Pfanne bei schwacher Hitze unter öfterem Wenden noch einmal 5 Minuten braten. Die Rosinen mit dem Orangensaft unter den Curryreis mischen. Den Reis abschmecken, mit den Schinkenbananen belegen und mit der gehackten Petersilie bestreut servieren.

Das Passt dazu: Chicoreesalat.

Pro Portion etwa 1805 Joule / 430 Kalorien