



FODMAP-Konzept

Ernährungstherapie bei Reizdarm

Riz Casimir (FODMAP-arm)

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Für 4 Personen

Zutaten

600 ml Wasser
300 g Parboiled Reis
½ TL Salz
1 rote Peperoni
1 Baby-Ananas
2 kleine Bananen
500 g geschnetzeltes Kalbfleisch
1 EL Currypulver
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Bratbutter
50 ml trockener Weisswein
100 ml (laktosefreier) Rahm
50 g Pinienkerne



Foto: Claudia Albisser Hund

Zubereitung

Das Wasser aufkochen, Reis und Salz hineingeben und bei milder Temperatur ca. 15 Minuten köcheln lassen. Zugedeckt auf der warmen Herdplatte stehen lassen.

Inzwischen die Peperoni halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Die Ananas grosszügig schälen, halbieren und den harten Strunk herausschneiden. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, den Saft dabei auffangen. Die Bananen schälen und in ca. 8 mm dicke Scheiben schneiden.

Kalbfleisch mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen und das Fleisch portionsweise anbraten. Herausnehmen und warm stellen.

Pfanne mit einem Haushaltspapier ausreiben. Den Weisswein hineingiessen, Peperonistreifen, Ananas (inkl. Saft) und Bananen dazu geben und kurz dünsten. Rahm dazu giessen und wenige Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Bedarf mit wenig Currypulver abschmecken.

Das Fleisch zur Sauce geben und vermischen. Pinienkerne ohne Fettzugabe in einer Pfanne rösten. Fleisch zum Reis servieren und mit Pinienkernen bestreuen.

Beilage

Dazu einen gemischten Blattsalat servieren.

Varianten

Kalbfleisch durch Poulet- oder Schweinefleisch ersetzen. Tofu-Variante (auf Foto): 500 g Tofu natur in kleine Würfel schneiden, mit Sojasauce und Curry marinieren und wie das Fleisch kurz auf allen Seiten ausbraten.

Aus dem Buch: „Das FODMAP-Konzept – leichte Küche bei Reizdarm, Carine Buhmann/Caroline Kiss, AT Verlag
bestellbar unter www.fodmap-konzept.ch.