

Putencurry

Das aromatische Putencurry mit Reis serviert ist ein leichtes Gericht und bringt Abwechslung in deinen Speiseplan.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

600 g	Putenbrustfilet (Puten)
2 Stk.	Zwiebel (mittelgroße)
1 Stk.	Paprika (gelbe)
2 Stk.	Karotten (kleine)
400 g	Kokosmilch (ungesüßt)
150 g	Joghurt
2 EL	Currypulver
1 EL	Tomatenmark
2 Stk.	Knoblauchzehe
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für das **Putencurry** die Putenbrustfilets unter fließendem Wasser abspülen, gründlich trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl in einer heißen Bratpfanne oder Wok scharf anbraten, bis die Fleischstücke eine goldbraune Farbe haben. Anschließend aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
2. Die Zwiebel schälen und fein zerschneiden. Die gelbe Paprika entkernen und in kleine Würfel schneiden. Karotten schälen in dünne Scheiben schneiden und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
3. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin für etwa 2 Minuten glasig dünsten. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und kurz mitdünsten, bis er duftet. Danach die Paprika und die Karottenscheiben hinzugeben und einige Minuten unter Rühren

anbraten. Das Gemüse großzügig mit Currypulver bestäuben. Anschließend mit Joghurt und Kokosmilch ablöschen und Tomatenmark unterrühren. Alles bei geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze zirka 15-20 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt.

4. Etwa 5 Minuten vor Ende der Kochzeit das zuvor angebratene Putenfleisch in die Sauce geben und sanft erwärmen, ohne dass es zu stark weitergart. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und bei Bedarf etwas extra Currypulver abschmecken. Das Putencurry heiß servieren, am besten mit [Reis](#), der die cremige Sauce perfekt aufnimmt.

Tipp

Das schmackhafte Putencurry gelingt natürlich auch mit Hühnerfleisch!