

Putencurry



30 Min.

Hauptgericht



Zutaten für 4 Personen

Menge	Zutat
800 g	Putenbrustfilet
3 EL	Rapsöl
2	Zwiebeln
8	Lauchzwiebeln
2-3 TL	Currypulver
4 EL	Weizenmehl
300 g	Gemüsebrühe
300 g	Schlagsahne
etwas	Salz, jodiert
etwas	Pfeffer, schwarz
2 TL	Zitronensaft

So wird's gemacht ...

Das Putenbrustfilet waschen und trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, das Fleisch darin kurz anbraten und herausnehmen. Die Zwiebeln fein würfeln, die Lauchzwiebeln gut waschen und in Ringe schneiden. Beides in dem Topf in 1 EL Öl anschwitzen. Das Currypulver mit dem Mehl dazugeben, gut rühren und kurz mit anschwitzen. Gemüsebrühe und Sahne zugießen, das Putenfleisch hineingeben und aufkochen lassen. Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Dazu passt Reis.

Tipp: Wenn Sie den Curry kurz mitschwitzen, verstärkt sich sein Aroma. Wird das Pulver jedoch zu heiß, schmeckt es unangenehm bitter.

Nährwerte pro Portion

Energie	495 kcal
Fett	37,7 g
Kohlenhydrate	24,5 g
Eiweiß	15,1 g

Alle Nährwertangaben pro Portion = 460 g.
Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.