

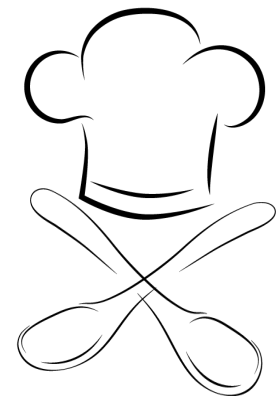


## Unsere Rezeptempfehlung:

### Puten-Curry mit Gemüse und Reis (4 Personen)

#### Zutaten:

500 g Putenbrust	1 EL Currypulver
500 g Brokkoli	$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver
2 Karotten	2 EL Sojasoße
2 Zwiebeln	2 EL Speisestärke
1 bis 2 Frühlingszwiebeln	1 TL Salz
2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer
$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	Einige Mandeln, gehobelt
200 ml Sahne	
250 ml Hühnerbrühe	



#### Zubereitung:

Zunächst die Mandeln in einer kleinen Pfanne ohne Öl anrösten. Dann zupfst du den Brokkoli in Röschen und kochst ihn 3 Minuten lang in leicht gesalzenem Wasser. Der Brokkoli kommt erst ins Wasser, wenn es kocht. Danach schreckst du den Brokkoli unter kaltem Wasser ab. Zwiebeln schälen, halbieren und längs in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, die Enden abschneiden und dann quer in dünne Ringe schneiden. Karotten mit einem Sparschäler schälen und quer in Ringe schneiden. Die Paprikaschote halbieren, entkernen und längs in dünne Streifen schneiden. Die Streifen dann halbieren. Putenbrust in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Gewürzte Putenbrust unter Zugabe von etwas Öl anbraten, bis sie Farbe angenommen haben. Dann herausnehmen und beiseitestellen. Weitere 2 EL Öl in die Pfanne geben und zunächst die Zwiebeln und Frühlingszwiebeln zusammen mit dem gepressten Knoblauch 1 bis 2 Minuten lang anschwitzen. Dann die Karotten und die Paprikaschoten hinzufügen und 2 bis 3 Minuten lang mit anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Sojasoße würzen. Currypulver hinzugeben und vermischen. Die Pute wieder in die Pfanne geben. Nun die Sahne und die Hühnerbrühe hinzugeben und einmal aufkochen lassen. Den Brokkoli nun in die Soße geben. Die Soße weitere 3 bis 5 Minuten lang auf kleiner Hitze köcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas Wasser (ca. 50 ml) verrühren und nach und nach in die Soße geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zum Schluss nochmals mit Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken. Mit angerösteten Mandeln und Reis servieren.

Guten Appetit!!!

Empfohlen von: **Ewa**