Rezept

Currygeschnetzeltes

Ein Rezept von Currygeschnetzeltes, am 29.04.2024

Zutaten

1	kleine Zwiebel
2 EL	Mehl
	Salz
400 g	Putengeschnetzeltes
400 g	ungesüßte Kokosmilch (Dose)
300 g	Möhren
2 TL	Currypulver
	Pfeffer
1 EL	neutrales Öl
300 g	TK-Erbsen

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal, 25 g F, 31 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und klein würfeln. Möhren schälen und ebenfalls klein würfeln.

2. Mehl, Currypulver, 1 TL Salz und etwas Pfeffer in einem großen Gefrierbeutel mischen. Das Putenfleisch hineingeben, schütteln, bis das Fleisch rundum bepudert ist.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig dünsten, das Putenfleisch zugeben und rundherum anbraten. Möhren hinzufügen und kurz mitdünsten.

4. Kokosmilch angießen und bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen. Nach 5 Min. die Erbsen zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und servieren.