

## Rezept

# Pistazien-Puten-Korma

Ein Rezept von Pistazien-Puten-Korma, am 26.04.2024

## Zutaten

2	Zwiebeln	60 g	Pistazienkerne (ohne Salz)
1	Knoblauchzehe	1 Stück	frischer Ingwer (etwa 3 cm)
2	grüne Chilischoten	600 g	Putenbrustfilet
2 EL	Erdnussöl	2 EL	gemahlener Koriander
	1/4 TL weißer Pfeffer aus der Mühle	100 g	Joghurt
	Salz	100 g	Sahne
	1/2 TL Garam Masala		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

## Zubereitung

1. Zwiebeln schälen, vierteln und in einen kleinen Topf mit gerade so viel Wasser geben, dass sie eben bedeckt sind. Zugedeckt bei mittlerer Hitze in 20-25 Minuten weich kochen. Wasser abgießen.
2. Inzwischen die Pistazien in einem Schälchen mit so viel kochend heißem Wasser übergießen, dass sie bedeckt sind. Knoblauch und Ingwer schälen. Die Chilischoten waschen, entstielen und mit Knoblauch und Ingwer grob hacken. Das Putenfleisch 4 cm groß würfeln.
3. Die Zwiebeln mit Knoblauch, Ingwer und Chilis mit dem Pürierstab oder in der Küchenmaschine so fein wie möglich pürieren. Anschließend Pistazien samt Einweichwasser pürieren.
4. Das Öl in einem Topf erhitzen. Darin das Zwiebelpüree bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten unter Rühren andünsten, ohne es zu bräunen. Den Koriander und Pfeffer unterrühren, dann Pistazienpüree, Joghurt und Fleisch gut untermischen und salzen. Alles 3-5 Minuten braten, dabei weiterhin gut rühren.
5. Dann etwa 200 ml Wasser dazugießen (die Sauce sollte nicht zu dünnflüssig sein). Zugedeckt 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Zuletzt Sahne und Garam Masala untermischen. Die Hitze erhöhen und das Korma für 3-5 Minuten unter Rühren nochmals etwas einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann sofort servieren.