

Rezept

Ananas-Puten-Curry

Ein Rezept von Ananas-Puten-Curry, am 10.05.2026

Zutaten

2 EL Cashewnusskerne	1/2 aromatisch reife Ananas (etwa 500 g)
600 g Putenbrustfilet (am Stück)	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Stück frischer Ingwer (etwa 4 cm)
3 EL Erdnussöl	4 grüne Kardamomkapseln
5 Nelken	1/4 TL Kurkumapulver
1/2-1 TL Chilipulver	Salz
2-3 EL gehacktes Koriandergrün	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Die Cashewnüsse mahlen und mit so viel heißem Wasser übergießen, dass sie gerade bedeckt sind. Die Ananashälfte längs vierteln, von Strunk und Schale befreien. Die Hälfte des Ananasfleischs klein schneiden und fein pürieren. Den Rest in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Das Putenfleisch in etwa 4 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, grob hacken und mit dem Pürierstab, im Mörser oder in der Küchenmaschine pürieren.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen. Den Kardamom anquetschen und samt den Nelken ins Öl geben, bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten. Das Zwiebelpüree dazugeben und so lange braten, bis es hell bräunt, dabei immer wieder rühren. Das Fleisch, Kurkuma- und Chilipulver dazugeben, salzen und unter Rühren etwa 3 Minuten braten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Gerade so viel Wasser dazugießen, dass das Fleisch knapp bedeckt ist (etwa 1/4 l). Deckel auflegen und alles etwa 15 Minuten bei kleiner Hitze garen.
4. Deckel abnehmen, die Cashewnussmasse samt dem Wasser, gut die Hälfte des Ananaspürees und die Ananasstücke untermischen, offen weitere 15 Minuten garen, bis die Sauce sämig eingekocht ist. Kurz vor Garzeitende das restliche Ananaspüree untermischen und das Curry mit Salz abschmecken. Jetzt nur noch ganz kurz weitergaren, dann sofort mit Koriandergrün bestreuen und servieren.