

Rezept

Blumenkohl-Curry mit Putenbrustfilet

Ein Rezept von Blumenkohl-Curry mit Putenbrustfilet, am 09.09.2024

Zutaten

200 g Putenbrustfilet	200 g Blumenkohl
1 Dose weiße Riesenbohnen (240 g Abtropfgewicht)	2 EL Rapsöl
1 - 2 EL Currypulver	100 ml Kokosmilch
100 ml Gemüsebrühe	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal, 20 g F, 33 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Das Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

2. Das Öl in einer großen, schweren Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Fleischwürfel darin rundum ca. 2 Min. anbraten. Den Blumenkohl zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Dann die Bohnen und das Currypulver unterrühren.

3. Kokosmilch und Gemüsebrühe dazugießen und das Curry abgedeckt bei schwacher Hitze ca. 8 Min. köcheln lassen. Mit Salz abschmecken, in zwei Schalen anrichten und servieren.