Rezept

Gemüse-Ananas-Curry mit Putenbruststreifen

Ein Rezept von Gemüse-Ananas-Curry mit Putenbruststreifen, am 12.10.2024

Zutaten

- **1** rote Paprikaschote
- **2** Möhren
- **1** Zwiebel
- **15 g** frischer Ingwer
- **½ Bund** Petersilie
- **2 EL** Rapsöl
- Pfeffer
- **200 ml** Kochsahne (15 % Fett
- **1** Zucchino
- **½** Ananas
- **1** Knoblauchzehe
- **½** Chilischote
- **300 g** Putenbrustfilet
- Salz
- **3 EL** Currypulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschote und den Zucchino putzen, waschen und klein würfeln. Die Möhren schälen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Ananashälfte schälen, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Die Chilischote putzen, waschen und fein hacken. Die Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln und Blätter sowie feine Stiele klein hacken. Putenbrustfilet kalt abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin bei starker Hitze 5 Min. kräftig anbraten, anschließend Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili zugeben und 5 Min. mitbraten. Den Pfanneninhalt salzen, pfeffern, 1 EL Currypulver darüberstäuben und die Gewürze kurz mitbraten. Das Fleisch in eine Schale geben und beiseitestellen.

3. Erneut 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Paprika, Zucchino und Möhren darin 5 Min. anbraten. 1 EL Wasser hinzugeben und das Gemüse unter Rühren bei schwacher Hitze 15 Min. dünsten. Anschließend mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Currypulver würzen.

4. Die Putenstreifen und die Ananaswürfel zur Gemüsemischung geben. Mit Kochsahne und der gehackten Petersilie vermengen. Das Curry aufkochen, bei schwacher Hitze offen 5-7 Min. köcheln lassen, dann auf zwei tiefe Teller verteilen und genießen.