

Rezept

Kokos-Enten-Curry

Ein Rezept von Kokos-Enten-Curry, am 14.07.2024

Zutaten

2 Entenbrustfilets (à ca. 220 g)	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	2 EL Öl
Salz	Pfeffer
2 EL Currypulver	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Dose Kokosmilch (400 ml)	300 ml Hühnerbrühe
400 g Zuckerschoten	1 rote Paprikaschote
2 Mandarinen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

Zubereitung

1. Die Entenbrustfilets quer in ca. 1/2 cm breite Scheiben schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und das Entenfleisch darin portionsweise 2-3 Min. braun braten, herausnehmen und salzen und pfeffern.
2. Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett glasig dünsten. Curry und Kreuzkümmel darüber stäuben und mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze 10-15 Min. einkochen.
3. Inzwischen die Zuckerschoten waschen, putzen und quer halbieren. Die Paprikaschote putzen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Mandarinen schälen und die einzelnen Schnitze einmal quer halbieren.
4. Das Gemüse mit dem Entenfleisch in die Sauce geben und 4-5 Min. köcheln lassen. Die Mandarinen dazugeben und nur kurz erwärmen. Das Curry schmeckt gut zu Basmati- oder Duftreis.