

Rezept

Pute mit Currybananen

Ein Rezept von Pute mit Currybananen, am 30.05.2023

Zutaten

600 g Putenschnitzel	1 Zwiebel
2 EL Öl	2 EL Madras-Currypulver
200 ml Geflügelbrühe	50 g Sahne
100 g TK-Erbsen	Salz
Pfeffer	2 Bananen
1 EL Butter	2 EL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Putenschnitzel in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

2. Öl in einem weiten Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Fleisch untermischen und braten, bis es nicht mehr rosa ist. Mit dem Curry bestäuben und kurz weiterbraten. Mit der Brühe und der Sahne aufgießen. Erbsen hinzufügen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 6 Min. garen.

3. Inzwischen die Bananen schälen und leicht schräg in gut 1 cm dicke Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Bananen darin unter vorsichtigem Wenden braten. Mit dem Zitronensaft abschmecken und mit dem Putenfleisch mischen.