

Rezept

Puten-Geschnetzeltes mit Curry

Ein Rezept von Puten-Geschnetzeltes mit Curry, am 09.02.2025

Zutaten

120 g Langkorn-Naturreis (parboiled)	200 g Putenbrustfilet
1 Bund Frühlingszwiebeln	3 getrocknete Aprikosen
2 EL Rapsöl	Salz
Pfeffer	1 TL Currypulver
150 g tiefgekühlte feine Erbsen	125 ml Hühnerbrühe
2 EL Schmand	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

Zubereitung

1. Reis nach Packungsangabe kochen. Die Putenbrust kalt abbrausen, trockentupfen und quer zur Faser in 4 cm lange Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 3 cm lange Stücke, Aprikosen in Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Putenbrust unter Wenden darin rundum 2-3 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Restliches Öl in die Pfanne geben. Die Frühlingszwiebeln kurz darin dünsten. Mit 1/2 TL Currypulver bestreuen.
3. Die Erbsen, die Aprikosen und die Brühe zu den Frühlingszwiebeln geben. Alles einmal aufkochen und zugedeckt 5 Min. köcheln lassen. Dann die Putenbrust unterrühren und ca. 1 Min. miterhitzen. Schmand untermischen. Mit dem restlichen Currypulver, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Den Reis dazu servieren.