

Rezept

Puten-Lauch-Curry

Ein Rezept von Puten-Lauch-Curry, am 18.12.2025

Zutaten

500 g Lauch	1 Petersilienwurzel (00 g)
300 g Putenbrustfilet	1 EL Zitronensaft
1 EL Tomatenmark	2 EL Sojasauce
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
Jodsalz	Pfeffer
2 EL Walnusskerne (20 g)	Alufolie

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Den Lauch putzen, längs aufschneiden und sorgfältig waschen. Die hellen Teile in kleine Stücke, das Grün in sehr feine Ringe schneiden. Die Petersilienwurzel putzen, dünn schälen und fein würfeln.
2. Das Fleisch kalt abspülen, trockentupfen und in schmale Streifen schneiden. Zitronensaft, Tomatenmark und Sojasauce verquirlen. Den Knoblauch abziehen und dazupressen. Die Marinade über die Putenstreifen träufeln.
3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fleischstreifen darin bei starker Hitze 2 Min. unter Rühren braten. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und warm stellen. Das Gemüse in die Pfanne streuen und ca. 4 Min. unter Rühren braten.
4. Die Filetstreifen untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Walnüssen bestreuen. Dazu schmeckt Basmatireis.