

Rezept

Puten-Mandel-Curry

Ein Rezept von Puten-Mandel-Curry, am 19.01.2025

Zutaten

Für den Reis:

250 g 10-Minuten-Langkornreis

4 TL Mandelblättchen

Für das Curry:

1 Zwiebel

500 g Möhren

500 g Putenbrustfilet

1 EL Rapsöl

1 TL mildes Currypulver

4 EL ungesüßtes Mandelmus (ersatzweise ungesüßtes Erdnussmus)

200 g griechischer Joghurt

Salz

Pfeffer

Honig

Außerdem:

Koriandergrün zum Bestreuen (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal, 24 g F, 42 g EW, 59 g KH

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung garen. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Dabei aufpassen, dass sie nicht anbrennen. Herausnehmen.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Möhren putzen, schälen und schräg in 2-3 mm dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
3. Das Öl in einem weiten Topf stark erhitzen. Fleisch darin unter Wenden anbraten. Herd auf mittlere Hitze schalten, das Gemüse zugeben und kurz mitbraten. Mit Currypulver bestäuben und kurz anschwitzen. Mandelmus zugeben und 200 ml Wasser einrühren. Alles aufkochen und zugedeckt 5-6 Min. köcheln lassen. Bei Bedarf Wasser zugeben.
4. Das Curry von der Herdplatte nehmen. Den Joghurt unterrühren und kurz erwärmen, aber nicht kochen. Mit Salz, Pfeffer und 1/4 TL Honig abschmecken. Mit dem Reis und den Mandelblättchen servieren. Das Curry nach Belieben mit Koriander bestreuen.