

Rezept

Putenbrust in Currysauce

Ein Rezept von Putenbrust in Currysauce, am 17.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
400 g Kürbis (Hokkaido)	1 EL Currypulver
1 EL Mehl	400 g Putenschnitzel
Salz	2-3 EL Rapsöl
100 ml Apfelsaft	100 ml Kaffeesahne
Pfeffer	

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, in Würfel schneiden. Den Kürbis waschen, Kerne und grobe Fasern entfernen und das Fruchtfleisch in große Würfel schneiden.
2. Curry und Mehl in einem Teller mischen. Schnitzel salzen, darin wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze je 2 Min. braten, herausheben und in Alufolie packen.
3. Im Fond Zwiebel und Knoblauch andünsten. Kürbis dazugeben, salzen und Apfelsaft angießen. Zugedeckt in ca. 15 Min. bei schwacher Hitze gar dünsten. Das Ganze pürieren, Kaffeesahne dazugeben, salzen und pfeffern.
4. Die Schnitzel in Streifen schneiden, samt ausgetretenem Fleischsaft zur Sauce geben. Alles nochmal erhitzen und abschmecken. Dazu passt Reis, Bulgur oder Nudeln.