

Rezept

Putencurry mit Apfel

Ein Rezept von Putencurry mit Apfel, am 01.10.2023

Zutaten

700 g Putenbrustfilet	60 g frischer Ingwer
150 g Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
2 Äpfel	3 EL neutrales Öl (z. B. Rapsöl)
Salz	4 EL indische Currypaste (mild)
200 ml Geflügelbrühe	200 g Apfelmus (aus dem Glas)
1/4 l ¼ l Kokosmilch	1 TL getrocknete grüne Pfefferkörner

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in 2 × 3 cm große Stücke schneiden. Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und die Viertel in Scheibchen schneiden.
2. 1 ½ EL Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch portionsweise dazugeben und goldbraun braten. Herausnehmen und salzen. Das übrige Öl erhitzen, die Zwiebeln dazugeben und in 5 Min. glasig dünsten. Den Ingwer dazugeben und 1 Min. mitbraten, den Knoblauch hinzufügen und 30 Sek. braten. Mit den Apfelscheibchen weitere 3 Min. braten.
3. Die Currypaste einrühren, mit Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Apfelmus und Kokosmilch unterrühren, alles aufkochen. Fleisch dazu geben und bei kleiner Hitze 3-4 Min. köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Die Pfefferkörner grob zerstoßen und über das Curry streuen.