

Rezept

Putencurry mit Joghurtsauce

Ein Rezept von Putencurry mit Joghurtsauce, am 20.04.2024

Zutaten

500 g Putengeschnetzeltes	2 EL Öl
Salz	Pfeffer
1 Stück Ingwer (ca. 20 g)	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Msp. Sambal Oelek
Currypulver	250 ml Gemüsebrühe
2 EL Mehl	300 g Sahnejoghurt (mind. 10 % Fett)
3-4 Möhren	1 Bund Frühlingszwiebeln
1/2 Ananas	etwas Ananassaft (nach Belieben)
Zucker	2 EL gehackte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Putenstreifen in 1 EL heißem Öl scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und beiseitestellen.
2. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und im restlichen Öl anbraten. Sambal Oelek und 1 EL Curry kurz mit andünsten und die Brühe zugießen. Mehl nach und nach mit Joghurt anrühren und die Sauce damit binden.
3. Möhren schälen und in Streifen schneiden. In die Currysauce geben und darin bei schwacher Hitze 10-15 Min. garen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Ananas schälen und in kleine Stücke schneiden. Ananas, Frühlingszwiebeln und Fleisch zur Currysauce geben und noch ca. 5 Min. garen. Mit Curry, Salz, Pfeffer, Ananassaft und 1 Prise Zucker abschmecken. Die Petersilie zum Servieren über das Putencurry streuen.