Rezept

Putencurry mit Joghurtsauce

Ein Rezept von Putencurry mit Joghurtsauce, am 06.06.2025

Zutaten

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