

Indisches Puten-Curry mit Basmati-Reis

Für zwei Personen

200 g Putenbrustfilet	150 g Basmatireis	1 Zucchini
200 g Kichererbsen	1 Gemüsezwiebel	2 EL Mangochutney
100 g Joghurt	300 ml Gemüsefond	4 EL Olivenöl
2 EL Stärke	1 EL Currypulver	1 TL Cumin
1 TL Kurkuma	schwarzer Pfeffer, Meersalz	

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und grob würfeln. Die Zwiebel abziehen und grob schneiden. Den Zucchini von den Enden befreien und ebenfalls würfeln. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und den Reis darin gar kochen. Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch und die Zwiebel darin anbraten. Das Currypulver, den Cumin und das Kurkuma hinzugeben und mit anschwitzen. Anschließend das Fleisch mit dem Gemüsefond übergießen und circa 15 Minuten kochen lassen. Eine Pfanne mit dem restlichen Öl erhitzen und den Zucchini darin braun anbraten. Anschließend mit zum Fleisch geben. Das Mangochutney und die Kichererbsen ebenfalls unterrühren und nochmals kurz aufkochen lassen. Anschließend vom Herd ziehen, mit der Stärke binden, salzen und pfeffern. Zum Schluss den Joghurt unterrühren. Das indische Putencurry mit dem Basmatireis auf Tellern anrichten und servieren.

Catharina Appelhagen am 21. Juni 2012