

Puten-Brust mit Curry-Soße und Bandnudeln

Für zwei Personen

175 g Putenbrust	100 g Riesen-Garnelen	200 g Bandnudeln
50 g Zucchini	1 rote Paprika	50 g Ananas
1 EL Currypulver	125 g Crème-fraîche	50 ml Geflügelfond
2 EL Rapsöl	Koriandergrün	Salz, Pfeffer

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Danach die Putenbrust waschen, trocken tupfen und in fingerdicke Streifen schneiden. Die Zucchini und die rote Paprika ebenfalls waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Ananas mit dem Ananasschneider erst in Scheiben und dann in Würfel schneiden. Die Garnelen von Kopf, Schwanz und Darm befreien, waschen und trocken tupfen. Im Anschluss das Rapsöl in eine Pfanne geben und die Putenbruststreifen, die Garnelen, die Zucchini- und Paprikawürfel sowie die Ananas darin anbraten. Danach die Bandnudeln in dem Salzwasser garen. Anschließend den Geflügelfond, die Crème-fraîche und das Currypulver in einen Topf geben und unter Rühren erhitzen, aber nicht aufkochen. Danach das Fleisch, die Garnelen und das Gemüse in die Sauce geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Koriandergrün waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Putenbrust mit der Currysauce und den Bandnudeln auf einem Teller anrichten, mit dem Koriandergrün garnieren und servieren.

Rudi Koukol am 21. Februar 2013