

Puten-Geschnetzeltes, Kokos-Curry-Soße und Basmati

Für zwei Personen

Für den Basmati:

200 g Basmati-Reis	100 ml Gemüsefond	1 EL Butter
Salz		

Für das Geschnetzelte:

500 g Putenbrustfilet	1 Zwiebel	1 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehen
1 Prise Paprikapulver	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

400 ml Kokosmilch	2 TL TK-Kräutermischung	20 ml Zitronenöl
4 EL Currypulver	Salz	Pfeffer

Für den Basmati:

Den Basmati mit 100 ml Salzwasser und dem Fond in einem Topf gar kochen. Anschließend mit Butter vermengen.

Für das Geschnetzelte:

Pute in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in einer großen Pfanne mit Öl andünsten bis die Zwiebeln glasig werden. Fleisch dazu geben und mit anbraten, bis das Fleisch Bratensaft von sich gegeben hat.

Fleisch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Für die Sauce:

Zu der Fleischpfanne erst 200 ml von der Kokosmilch geben und mit dem Fleisch köcheln lassen. Currypulver unterrühren. Wenn die Sauce etwas dicker geworden ist, die restliche Kokosmilch dazugeben und noch etwas Currypulver. Kräutermischung und Zitronenöl zum Schluss dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Ebner am 23. Juli 2018