

Puten-Mango-Spieß mit Curry-Linsen

Für zwei Personen

Für die Putenspieße:

200 g Putenbrust	1 reife Mango	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Currylinsen:

100 g rote Minilinsen	100 g schwarze Minilinsen	2 Schalotten
500 ml trockener Weißwein	500 ml Geflügelfond	4 EL Crème-fraîche
1 TL Garam-Masala	1 TL Madras Curry-Pulver	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Putenbrust waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und dieses in etwa zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Schalotten abziehen, fein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Anschließend die schwarzen Minilinsen dazugeben und kurz danach die roten. Alles kurz anschwitzen und anschließend mit dem Weißwein ablöschen und mit Geflügelfond auffüllen. Die Linsen gar köcheln und mit Salz, Pfeffer, Madrascurry und Garam Masala abschmecken. Abschließend die Crème fraîche unterrühren.

Die Putenwürfel salzen, pfeffern und in etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Abwechselnd Mango und Putenwürfel auf Holzspieße stecken und nochmals in der Pfanne braten.

Die Currylinsen mit dem Puten-Mango-Spieß auf Tellern anrichten und servieren.

Ricarda Göbel am 16. Juni 2015