

Puten-Cashew-Curry mit Süßkartoffeln

Für 2 Portionen:

1 rote Zwiebel	300 g Brokkoli	1 Süßkartoffel
1/2 rote Chilischote	1 Lauchzwiebel	300 g Putenfilet
25 ml Öl	100 g passierte Tomaten	400 ml Kokosmilch
40 g Cashewkerne	1/2 Limette	Salz, Pfeffer

Zwiebel schälen und grob würfeln. Brokkoli putzen, waschen und Röschen vom Strunk schneiden. Kartoffel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Chilischote der Länge nach aufschneiden, Kerne entfernen und klein schneiden.

Lauchzwiebel waschen und schräg in feine Ringe schneiden .

Fleisch abspülen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden .

Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden kräftig anbraten und anschließend herausnehmen. Im heißen Kokosöl die Kartoffel-, Brokkoli- und Zwiebelstücke unter Wenden 2 bis 3 Minuten anbraten . Mit Tomaten und Kokosmilch ablöschen. Aufkochen lassen und bei schwacher Hitze ca. 8 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse fast gar ist.

Inzwischen Cashewkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten. Auf einem flachen Teller auskühlen lassen. Fleisch zum Gemüse geben und nochmals kurz erhitzen. Mit Limettensaft und Salz abschmecken. Cashewkerne grob hacken, mit den Zwiebelringen und Chili vermischen und auf den Eintopf streuen .

NN am 07. Februar 2021