

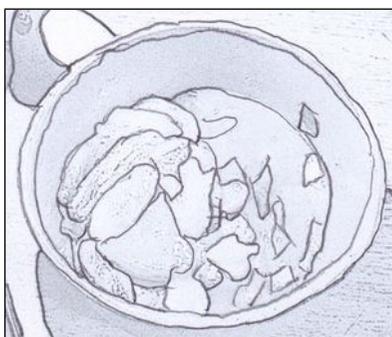
Putenbrustcurry

putenbrucy08q.odt

Statt Paprika im eigenen Saft (Rezept s.S. xxx) kann man auch frische Paprika nehmen, muss diese aber früher in den Wok geben und noch Gemüsebrühe nachfüllen. Statt Paprikapesto (Rezept s.S. xxx) kann man auch etwas Tomatenmark nehmen.

Zutatenliste für 6 Portionen:

- 500 g Buschbohnen
- 1 Ananas
- 4 EL Öl
- 650 g Putenbrust
- Paprika scharf
- 2 Zwiebeln
- Curry
- Schwarzer Pfeffer
- 2 EL Mehl
- 6 Paprika im eigenen Saft
- 50 ml Sahne
- 250 ml Milch
- 80 g Paprikapesto
- 400 g Reis

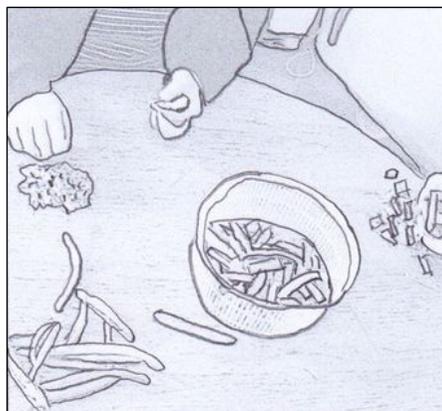


Paprika im eigenem Saft

Zubereitung:

Schon mal die Bohnen schnibbeln (Die Enden abschneiden). Die Ananas in Scheiben schneiden und den Rand abschneiden.

ÖL im Wok oder einer sehr großen Pfanne erhitzen. Die Putenbrust in grobe Streifen schneiden und mit scharfem Paprikapulver würzen. Im Wok anbraten. Die Zwiebel in Spalten schneiden und mit anbraten.



Die Bohnen schnibbeln

Die Ananas in Stücke schneiden - dabei die harte Mitte übrig lassen - und mit in den Wok geben. Mit reichlich Curry und schwarzem Pfeffer würzen. Unter umrühren durchbraten lassen.



Die Ananas dazu

Das Mehl drüberstreuen und kurz anbräunen lassen. Die Bohnen untermischen und etwas schmoren lassen. Danach die Paprika im eigenen Saft mit dem Saft dazu geben. Sahne, Milch und Paprikapesto unterrühren und die Hitze reduzieren. Noch ca. 15 Min köcheln lassen.



Die Bohnen obendrauf

Den Wok auf dem Tisch servieren und Brot oder Reis dazu reichen.

Tip: Insgesamt muss das Curry incl. Anbraten 30 Min. schmoren, man muss also gucken, das der Zeitplan für die einzelnen Zutaten einigermaßen passt.

Vorbereitungszeit: keine
Zubereitungszeit: 50 Min.
Schwierigkeitsgrad: Mittel

Kosten pro Portion: 1,56 €
Pro Portion 562 kcal / 2379 kj
K: 78 g F: 12 g E: 36 g



Noch weiter köcheln lassen