



# Asia-Putengoulasch

- **Küche:** Asiatisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Leckerer Putengoulasch mit viel frischem Gemüse und Kokosmilch. Frisch und gesund, für alle Asia Fans

## Zutaten

- 800 g -1000 g Putenoberkeule, gewürfelt
- 2-3 EL Oliven oder Pflanzenöl
- 400 ml ungesüßte Kokosmilch
- 2- 3 Frühlingszwiebeln in groben Stücken
- 100 g Zuckerschoten, gefädelt, kurz in Salzwasser blanchiert
- 1 frischer Kohlrabi, geschält, gewürfelt
- 1 Möhre geschält, gewürfelt
- 500 g Blumenkohl oder Romanesco in Röschen
- 1-2 rote Chilischoten, entkernt, fein gewürfelt, nach eigenem Geschmack
- 1 El Tomatenmark
- 1/4 l Gekonntgekocht Gemüsebrühe
- 1/2 Bündchen frischer Koriander
- Etwas Zitronen - oder Limonensaft- und Abrieb
- 2 El Sesam- Oliven - oder Erdnussöl
- Etwas Speisestärke oder Soßenbinder
- 2 Tl Kurkuma
- 2-3 Tl Currypulver, Salz

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitung:

## **Schritt2**

Zunächst die Putenoberkeule auslösen, waschen, trocken tupfen. Von den groben Sehnen und ev. zu viel Fett befreien, in 2 cm große Würfel schneiden.

## **Schritt3**

Die gefädelten Zuckerschoten 1-2 min. in kochendem Salzwasser blanchieren, danach abschrecken und mundgerecht zu schneiden.

## **Schritt4**

Der Ansatz:

## **Schritt5**

Das Putenfleisch in heißem Öl anbraten, salzen, pfeffern. Tomatenmark, Zitronenabrieb, Curry, Chilischotenwürfel und Kurkuma zufügen und kurz mit anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen.

## **Schritt6**

Die Hälfte Koriander und Chili zugeben, ca. 20 min. bei schwacher Hitze schmoren.

## **Schritt7**

8-10 min. vor Ende der Garzeit die Möhren, Kohlrabi, Frühlingszwiebeln und den Blumenkohl/Romanesco zugeben.

## **Schritt8**

(Nach Gar Punkt) .

## **Schritt9**

Kurz vor dem Servieren die Zuckerschoten und Koriander zufügen, nachschmecken, ev. Alles leicht mit Speisestärke binden.

## **Schritt10**

Anrichtevorschlag:

## **Schritt11**

Mit den restlichen Koriander Blättchen garnieren und mit Basmati Reis zu Tisch geben.

**Rezeptart:** Geflügelgerichte **Tags:** gemüse, preiswert

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/asia-putengoulasch/>