Buntes Putencurry mit frischen Mangos

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 40m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Für jeden Tag, frisch, schnell und preiswert gemacht

Zutaten

- 600 g schiere Putenbrust, geschnetzelt
- 1/4 l Fleisch oder Gemüsebrühe
- 2 fein geschnittene Schalotten
- 1 fein geschnittene Knoblauchzehe (geht auch ohne)
- 1 gewürfelter, saurer Apfel in kleinen Würfeln
- 1 kleine, vollreife Mango in Würfeln
- 100 g Zuckerschoten
- 2 kleine Bündchen Frühlingszwiebeln
- 125 ml Cocosmilch oder 1 Becher Crème fraiche
- 30 g Cocos Flocken
- 2 cl trockener Weißwein
- Abrieb und Saft einer 1/2 Limette
- Etwas Butter
- Etwas Öl
- Etwas mildes Currypulver

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Die Putenbrust in 2 x 2 cm große, dünne Blätter schneiden.

Schritt3

Die Zuckerschoten und die Frühlingszwiebeln putzen, Frühlingszwiebeln auf gleiche Größe stutzen

und wie die Zuckerschoten, 2 min. in kochendem Salzwasser blanchieren, sofort wieder abkühlen.

Schritt4

Die Mango schälen, den Kern entfernen und in 1 cm große Stücke schneiden.

Schritt5

Der Curryansatz:

Schritt6

Die Schalotten mit der Knoblauchzehe glasig in Butter anschwitzen danach die Apfelwürfel dazu geben. Mit Currypulver nach eigenem Gusto bestäuben.

Schritt7

Den Limettenabrieb und Saft, sowie den Weißwein, die Fleischbrühe und die Cocosmilch oder die Crème fraiche dazu geben.

Schritt8

3 - 4 min. leise mit den Cocos Flocken köcheln lassen, dann die Mangowürfel und das Gemüse dazu geben; nur noch kurz erhitzen.

Schritt9

Das Putenfleisch recht heiß in Butter mit Speiseöl in kleiner Menge anbraten, keinesfalls zu viel in die Pfanne geben; damit es keinen „Fond zieht“ sondern Farbe nehmen kann.

Schritt10

Das angebratene Fleisch zum Ansatz geben und alles nachschmecken.

Schritt11

Anrichtevorschlag:

Schritt12

Ein frisches, farbenfrohes Putencurry ist entstanden, das ich gerne mit einem Rosinen-Mandelreis und frischen Blattsalaten in Orangen Joghurt serviere.

Tags: gesund, preiswert, schnell für jeden tag

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/buntes-putencurry-mit-frischen-mangos/