

Putengeschnetzeltes in Currysahne



- **Gang:** Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Ein leichtes Gericht mit kaum Kohlenhydraten und wenig Fett, fruchtig, deftig und sättigend mit einem Hauch Indien. Dank Ingwer, Chili, Kurkuma und Koriander, ein echtes Super Food Rezept und wohlig wärmend, wodurch sich das Gericht perfekt für die kalten Wintertage eignet. Steht in 26 min. auf dem Tisch, dazu passt am besten ein trockener Basmati - Reis.

Zutaten

- 350 g Putenbrustfilet ohne Haut, gewaschen, trocken getupft
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1 Scheibe Ananas, klein gewürfelt
- 1 kleine Chilischote, entkernt, fein gewürfelt
- 1 El gehackter Koriander
- 1 cm Ingwer
- 2 El Kokosflocken
- 125 ml Creme fraiche
- 100 ml Bio Hühnerbrühe oder Kokosmilch
- ½ Tl Kurkuma
- 1 Tl Currypulver ev. etwas mehr, nach eigenem Geschmack

- 2 El Olivenöl
- ½ Zitronen, hiervon Saft und etwas Abrieb
- Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Die Putenbrust in Blättern oder Streifen schnetzeln und in einer Stielpfanne in 2 - 3 Durchgängen anbraten, heraus nehmen, salzen, pfeffern, kurz warm halten.

Schritt2

In der gleichen Pfanne die Zwiebeln, Chiliwürfelchen mit dem Knoblauch anschwitzen, Curry, Kurkuma und Ananaswürfel kurz mit angehen lassen. Geriebenen Ingwer dazu geben und mit der Hühnerbrühe und Creme fraiche aufgießen.

Schritt3

Etwas „sämig“ mit den Kokosflocken einkochen lassen, ev. leicht mit Speisestärke binden; mit Zitronensaft und Abrieb nachschmecken. Das Putenfleisch wieder dazu geben, unter schwenken.

Rezeptart: Fleischgerichte, Geflügel, Schnelle Rezepte **Zutaten:**Ananas, Chili, Ingwer, Kokos, pute, zwiebel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/putengeschnetzelttes-mit-curry/>