



Indisches Putencurry (4 Portionen)

Zubereitung:

Putenbrustfilet waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden, mit Geflügel-Würzer bestreuen und in erhitztem Öl anbraten. Asiatische Gemüsemischung hinzugeben, Orangensaft angießen und bei milder Hitze ca. zehn Minuten dünsten. Erdnüsse einstreuen, Crème fraîche hinzufügen und mit Curry, Coriander, Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Wunsch zu Kräuterreis servieren und mit glatter Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
kJ/kcal p. P.: 1296/310

Zutaten:

600 g Putenbrustfilet
3 TL Geflügel-Würzer
2 EL Speiseöl
600 g Asiatische Gemüse-
mischung, TK (oder
chinesische Gemüse-
mischung)
6 EL Orangensaft
20 g geschälte Erdnüsse
4 EL Crème fraîche
1,5 TL Curry „Goldelefant“
0,25 TL Coriander gemahlen
Salz
Pfeffer
schwarz gemahlen