

Indisches Kokos-Curry mit Puten-Brust und Gemüse

Für 4 Portionen

400 g Putenbrust	4 Möhren (280 g)	1 Pastinake (150 g)
3 St. Staudensellerie (375 g)	2 Zwiebeln (150 g)	2 Knoblauchzehen
1 kl. Stück Ingwer (4 cm)	1 EL Olivenöl	1 EL Garam Masala
400 ml Kokosmilch light (6%)	250 g passierte Tomaten	200 g grüne Erbsen (TK-Ware)
1 TL Salz		

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die Zwiebelwürfel dazugeben und mitschwitzen, bis sie glasig werden. Das Garam Masala einstreuen und ebenfalls kurz mitschwitzen. Das Putenfleisch einrühren und anbraten, bis es leicht Farbe nimmt. Möhren, Pastinake und Staudensellerie dazugeben und alles noch einmal 34 Minuten braten.

Kokosmilch, passierte Tomaten und etwa 150 ml Wasser angießen. Gut durchrühren, mit Salz abschmecken, den Deckel auflegen und alles bei niedriger bis mittlerer Hitze 35-40 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Die Erbsen 5 Minuten vor Ende der Garzeit unter das Curry mischen sie sollten weich, aber noch bissfest sein. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und nach Belieben fein schneiden.

Das Kokoscurry auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit Minze getoppt servieren

Frank Rosin