

Puten-Curry

Für 4 Portionen

240 g Reis	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 rote Paprika	400 g Putenbrustfilet	2 EL Sonnenblumenöl
1 TL rote Currypaste	400 ml Kokosmilch	2 EL Sojasoße
Salz, Pfeffer	15 g Koriander	

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Paprika waschen, abtrocknen und Stiel und Kerne wegschneiden. Paprika in Streifen schneiden.

Putenbrustfilet ebenfalls in 5 cm lange Streifen schneiden.

1 EL Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten kurz und scharf anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Hitze reduzieren, restliches Öl sowie Zwiebeln und Knoblauch in den Wok bzw. die Pfanne geben und andünsten. Paprika und Currypaste dazugeben und noch mal 5 Minuten mitbraten.

Kokosmilch und das angebratene Putenfleisch dazugeben und 10 Minuten bei mittlerer Hitze ohne Deckel köcheln lassen. Mit Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander waschen und hacken.

Das Curry gemeinsam mit dem Reis servieren und mit Koriander bestreuen.

NN am 05. August 2026