



Unsere Familienrezepte

Putencurry mit Gemüsereis

Für 4 Personen:

800 g	Putenstreifen
3 EL	Öl
100 g	Zwiebeln
200 g	Lauch
300 g	Champignons
1-2 EL	Currypulver
200 ml	Sahne
1	rote Paprika
200 g	Mais
1 EL	Stärke / Saucenbinder
etwas	Salz und Pfeffer
200 g	Reis (z.B. Basmati)
1 EL	Öl oder Butter
20 g	Karotten
20 g	Erbsen (TK)
20 g	Mais
400 ml	Gemüsebrühe

Zubereitung:

Die Putenstreifen würzen und in etwas Öl in einer Pfanne anbraten. Wenn sie gut durchgebraten sind, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.



Wir beraten Sie gerne persönlich in unseren Fachgeschäften.

www.der-metzger-schneider.de

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Champignons putzen und vierteln. Zwiebeln, Lauch und Champignons zusammen in etwas Öl in der Pfanne 5-10 Minuten anbraten. Gelegentlich umrühren.

Solange das Gemüse für das Putencurry brät, kann der Gemüsereis vorbereitet werden. Dafür die Karotten schälen, würfeln und in Butter oder Öl anschwitzen. Den Reis dazugeben und beides gut vermischen. Anschließend mit warmer Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Zwischenzeitlich das Fleisch wieder zu der Zwiebel-Lauch-Champignon-Mischung geben und alles mit 1-2 EL Currypulver bestäuben. Das Ganze mit ca. 200 ml Sahne ablöschen. Anschließend den Mais und die fein gewürfelte Paprika hinzufügen und alles kurz köcheln lassen. Bei Bedarf die Sauce mit etwas Stärke bzw. Saucenbinder abbinden, bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist.

Gemüsereis fertigstellen, dafür die Erbsen und den Mais zu dem Gemüsereis geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Je nach Geschmack mit ein wenig Butter verfeinern und sofort mit dem Putencurry servieren.

Guten Appetit!

Wir beraten Sie gerne persönlich in unseren Fachgeschäften.

www.der-metzger-schneider.de