

Putenbrust-Curry mit Ananas



Zutaten für drei Personen:

350 g Putenfilet
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Mehl zum Bestäuben
1-2 EL neutrales Öl
2-3 dünnere Scheiben aus einer frischen Ananas
1 EL Zwiebelwürfel
1/2 Karotte
50 ml trockener Weißwein
50 ml Hühnerbrühe
60 ml Sahne
1/2 TL Currypulver

1. Putenbrust quer zur Faser in Streifen schneiden. Leicht salzen und pfeffern und mit Mehl bestäuben.
2. Scheiben aus der Ananas schneiden, Schale und Strunk entfernen, grob würfeln. Einen EL feine Zwiebelwürfel bereitstellen. Eine Karotte schälen und die Hälfte mit einem Gemüse- oder Trüffelhobel in feinste Scheiben schneiden.
3. Eine beschichtete Pfanne heiß werden lassen, neutrales Öl verwenden und die Putenbruststreifen auf beiden Seiten nicht zu lange bräunen. Nur einmal wenden. In Alufolie ruhen lassen.

4. Die Hitze zurücknehmen und die Zwiebelwürfel und die Karottenscheiben in der Pfanne anschwitzen, wenig später die Ananaswürfel zugeben.
5. Mit dem Weißwein ablöschen, 50 ml kräftige Hühnerbrühe und 60 ml Sahne angießen und bis zur gewünschten Konsistenz einköcheln lassen.
6. Mit 1/2 TL Currypulver würzen, umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Putenstreifen mit dem eventuell ausgetretenen Saft wieder zugeben und alles sanft warm halten.

Hinweise:

Dazu gibt es Reis und grünen Salat mit Schnittlauch.

Bei uns verwenden wir bevorzugt eine milde Currypulver-Mischung.

Statt Weißwein kann man auch viele andere Sorten Alkohol verwenden: Madeira, Porto (für noch mehr Süße), Cachaca.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Pute, asiatisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 15.01.2023