Puten-Curry mit Ananas und Thai-Reis



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 portionsweise 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. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Putenstreifen mit dem eventuell ausgetretenen Saft wieder zugeben und alles sanft warm halten.

Hinweise:

Dazu gibt es Thai-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 11.06.2024

© 2024 Walter Reithmayer, München