

Gemüse-Geflügel-Curry

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 Zucchini
- 4 Möhren
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 0,2 Chili-Schote
- 30 g frischer Ingwer
- 1 Bund Petersilie
- 500 g Putenbrustfilet
- alternativ: Hähnchenbrust
- 2 TL Kokosfett
- 4 TL Currypulver
- 1 EL Wasser
- 250 ml Hafersahne oder Kokosmilch
- Salz
- nach Geschmack: Salz und Pfeffer

Paprikaschoten und Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Möhren und Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Scheiben beziehungsweise Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Chili ebenfalls fein hacken, dabei am besten Handschuhe tragen. Den Ingwer schälen und fein raspeln. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Geflügelfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

Die Hälfte des Kokosfetts in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch kräftig darin anbraten, anschließend Lauchringe, Knoblauch, Chili und Ingwer dazugeben und mitbraten. Salzen und die Hälfte des Currypulvers dazugeben, kurz mitschwenken. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in einer Schüssel beiseitestellen.

Das restliche Fett in der Pfanne erhitzen. Paprika, Zucchini und Möhren hineingeben und kurz anschwitzen. Das Wasser hinzugeben und das Gemüse unter Rühren bei schwacher Hitze dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch der Gemüsemischung beifügen. Hafersahne/Kokosmilch, Petersilie und das restliche Currypulver hinzufügen und bei schwacher Hitze 5-7 Minuten köcheln lassen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu passt Vollkornreis.

Tipp:

Anstelle von frischem Gemüse und Petersilie können Sie auch eine fertige Tiefkühl-Gemüsemischung verwenden.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen