





Blumenkohlcurry mit Pute und Reis

 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	3 St.
Schalotten	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Paprika, grün	1 St.
Blumenkohl	1 St.
Putenbrustfilets	500 g
Jasminreis	300 g
Salz	
Öl	4 EL
Currypulver	3 EL
Kokosnussmilch	400 ml
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf, großer Topf

1. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und leicht schräg in Scheiben schneiden. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Blumenkohl waschen, Strunk abschneiden und den oberen Teil in ca. 2 cm kleine Röschen schneiden. Putenbrust waschen, trocken tupfen und klein würfeln.
2. In einem Topf Reis mit 450 ml Salzwasser aufkochen und auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 15 Min. köcheln.
3. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Putenstreifen ca. 5 Min. scharf anbraten. Anschließend auf einem Teller geben.
4. In der Pfanne erneut 2 EL Öl anbraten und Blumenkohl und Karotten ca. 3 Min. anbraten. Übriges Gemüse und Curry zugeben und weitere 3 Min. anrösten. Kokosmilch und Putenstreifen zugeben und ca. 10 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen.
5. Blumenkohlcurry mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Zusammen mit Reis anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 784 kcal

Kohlenhydrate 92 g

Eiweiß 44 g

Ballaststoffe 14 g

Fette 29 g