Putencurry mit Mango und Reis

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Putenbrustschnitzel	600 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Rapsöl	3 EL
Currypulver	2 TL
Tomaten, gehackt	800 g
Chili, gemahlen	
Salz	
Jasminreis	300 g
Auberginen	400 g
Mango	1 St.
Basilikum, frisch	9 g
Frischkäse, körnig	100 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel

1. Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Zwiebeln halbieren schälen und fein würfeln. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fleisch darin ca. 3–4 Min. rundherum goldbraun anbraten. Zwiebeln zugeben und auf mittlerer Stufe ca. 1–2 Min. mitbraten, dabei gelegentlich wenden.

2. Putenfleisch mit Curry bestäuben und unter Wenden 1 Min. anschwitzen. Mit Tomaten und Flüssigkeit aus der Dose ablöschen und aufkochen. Chili zufügen und mit wenig Salz würzen. Alles ca. 10 Min. zugedeckt köcheln lassen.

3. Inzwischen in einem Topf Reis mit 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend zugedeckt auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 12–15 Min. garen.

4. Auberginen waschen, Enden entfernen und fein würfeln. Zum Curry geben und 10 Min. mitgaren. Mango waschen, schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und grob würfeln. Ebenfalls zum Curry geben und nochmals ca. 5 Min. mitgaren. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

5. Das Putencurry abschmecken und mit Reis auf Tellern anrichten. Mit Basilikum und nach Belieben einem Klecks körnigen Frischkäse servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	695 kcal
Kohlenhydrate	106 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	10 g