

Putencurry mit Möhren. Thermomix-Rezept



© Putencurry mit Möhren - Rezepte mit Herz

🕒 35 min

👨‍🍳 leicht

🍽️ 4 Portionen

Zutaten-Einkaufsliste

- | | | |
|--------------------------|--------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 400 g | Putenschnitzel |
| <input type="checkbox"/> | 50 g | Sonnenblumenöl |
| <input type="checkbox"/> | | Salz |
| <input type="checkbox"/> | | Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> | 2 EL | Currypulver |
| <input type="checkbox"/> | 500 g | Möhren |
| <input type="checkbox"/> | 100 g | getrocknete Softaprikosen |
| <input type="checkbox"/> | 200 g | Zwiebeln |
| <input type="checkbox"/> | 100 g | Weißwein |
| <input type="checkbox"/> | 2 TL | Hühnerbrühpaste (siehe Basis-Download) |
| <input type="checkbox"/> | 300 g | Kokosmilch |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Chilischote (optional) |
| <input type="checkbox"/> | | Zitronensaft |

Zubereitung

1. Putenschnitzel in mundgerechte Stücke (ca. 2x2cm) schneiden und in einer Pfanne mit 30g Öl scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Curry bestreuen, gut durchmischen und beiseitestellen.
2. Möhren schälen und von Hand in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Softaprikosen halbieren. Zwiebeln abziehen und in grobe Stücke schneiden.
3. Zwiebeln in groben Stücken in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. An den Seiten herunterschieben, 20 g Öl hinzufügen und 2 Min. / 120°C (TM 31:Varoma) / Linkslauf/ Rührstufe ansünsten. Wein und Hühnerbrühpaste hinzufügen und weitere 10 Min. /120 °C (TM31: Varoma) / Linkslauf/ Rührstufe einkochen lassen.
4. Den Rest der Zutaten (bis auf Zitronensaft, Salz und Pfeffer) zugeben und 15 Min. /100°C/ Linkslauf/Rührstufe kochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Dazu schmeckt Reis.