

Putencurry mit Möhren aus dem Thermomix®



© Putencurry mit Möhren - Rezepte mit Herz



35 min



leicht



4 Portionen

Fix gemixt - in 35 Minuten auf dem Tisch - einfaches Curry-Rezept

Wir lieben Soulfood, weil es zuverlässig glücklich und zufrieden macht. Ob an grauen Regentagen oder nach einem anstrengenden Tag - diese Gerichte wärmen und zaubern uns sofort wieder ein Lächeln auf die Lippen. Probiert es aus!

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 (alternativ Wasser)
<input type="checkbox"/>	2 TL	Hühnerbrühpulver oder -paste
<input type="checkbox"/>	400 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 30 g 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 andünsten. Wein und Hühnerbrühpulver hinzufügen und weitere 10 Min. /120°C (TM31: Varoma) / Linkslauf/ Rührstufe einkochen lassen.
4. Alle restlichen Zutaten (bis auf Zitronensaft, Salz und Pfeffer) zugeben und 15 Min. /100°C/ Linkslauf/Rührstufe kochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Dazu schmeckt Resi oder unser leckeres **Naan-Brot**.

Nährwertangaben

Pro Portion ca. 525 kcal, 30 g E, 31 g F, 26 g KH