

Putengeschnetzeltes Curry Style

Wenn im Herbst die Tage wieder kürzer werden und die Temperaturen sinken, sind warme und exotische Speisen höchst willkommen. Beim Putengeschnetzelten „Curry Style“ sorgen Kaiserschoten für den richtigen Biss, Rosinen für die fruchtige Note und Curry für das gewisse Extra.

Geschnetzeltes ist ein echter Klassiker. Das Original Zürcher Geschnetzeltes ist ein kurz sautiertes Gericht aus Kalbfleisch in Rahmsoße. In unserem Rezept spielt Putenfleisch eine wichtige Rolle und Curry sorgt für den besonderen Geschmack.

Eigentlich ist Curry die Bezeichnung für ein typisch indisches Eintopfgericht aus Gemüse, Fisch oder Fleisch. In Indien werden dafür Einzelgewürze oder traditionelle Gewürzmischungen – die Masalas – verwendet. Unser Rezept wird mit Curry-Pulver verfeinert. Das ist eine Gewürzmischung, die während der Kolonialzeit in Großbritannien entstanden ist. Die Zusammensetzung der Mischung variiert und kann bis zu 36 Einzelgewürze enthalten. Ein festes Rezept gibt es nicht. Meistens enthalten sind Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, Bockshornklee, Ingwer, Kardamom, Senf und Zimt. Seine spezielle Farbe erhält die Mischung

durch Kurkuma. Je nach Mischungsverhältnis kann das Pulver mild, würzig oder scharf ausfallen.

Beim Kauf von Putenfleisch sollte man auf die heimische Herkunft achten. Die deutsche Geflügelwirtschaft steht für strenge Vorschriften und hohe Standards bei Haltung und Qualitätssicherung. Außerdem verkürzt die regionale Erzeugung Transportwege und entlastet die Umwelt.

Zutaten für vier Personen

- 600 g Putenbrust
- 20 g Speisestärke
- 20 g Sonnenblumenöl
- 250 g Basmati Reis
- Salz
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Kaiserschoten
- 100 g Rosinen
- 250 g Kichererbsen aus der Dose
- Getrockneten Chili nach belieben
- 1 EL Curry Pulver

- 100 ml Geflügelfond
- 150 g Crème fraîche
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 Stangen Lila Frühlingslauch (ersatzweise Frühlingszwiebeln)
- 1/2 Bund Koriander

Zubereitung

Die Putenbrust in Streifen schneiden, gleichmäßig mit der Speisestärke bestäuben, in dem Öl von allen Seiten scharf anbraten und zur Seite stellen. Den Reis nach Packungsangabe garen und warm halten.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Kaiserschoten putzen und quer halbieren. Die Rosinen kurz in warmem Wasser einweichen. Die Kichererbsen unter fließendem kaltem Wasser abspülen.

Zwiebeln und Knoblauch im restlichen Bratfett kurz anschwitzen. Getrockneten Chili und Curry Pulver dazugeben und ebenfalls zwei Minuten anschwitzen. Kaiserschoten, Rosinen und Kichererbsen dazugeben und bei mittlerer Hitze zwei bis drei Minuten braten. Mit Geflügelfond und Crème fraîche auffüllen und das Ganze drei bis fünf Minuten kochen lassen, dann das Putenfleisch wieder dazugeben, nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Frühlingslauch putzen und waschen, dann schräg in dünne Scheiben schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen. Beides unter das Putengeschnetzelte geben und zusammen mit dem Reis auf Tellern anrichten und genießen.

Nährwerte: Pro Portion circa 626 kcal, 20 Gramm Fett, 57 Gramm Kohlenhydrate, 49 Gramm Eiweiß. Die Zubereitungszeit beträgt circa 45 Minuten.

www.deutsches-gefluegel.de



Kichererbsen, Rosinen und Kaiserschoten verbinden sich mit Pute und Reis zu einem leckeren Geschnetzelten.

Deutsches Geflügel