

## Rotes Gemüsecurry mit Putenfleisch



Einfach, schnell, lecker

Zutaten:	Zubereitung:
1 Tasse Basmati-Reis	und
2 Tassen Wasser	15 Min in der Mikrowelle weich kochen lassen. In der Zwischenzeit für das Curry
1 große Zwiebel	schälen und in große Spalten schneiden, in
Öl	langsam glasig dünsten
2 Putenschnitzel	in feine Streifen schneiden und zugeben. Beides goldbraun braten.
1 Tasse grüne Bohnen	
2 Möhren	putzen und in Scheiben schneiden
1 rote Paprikaschote	in Streifen schneiden. Gemüse zugeben.
1 Tasse Wasser	angießen und 10 Minuten sanft köcheln lassen

1 Dose Kokosmilch	angießen
½ Glas rote Currypaste	zugeben. Die restliche Currypaste mit etwas Öl bedecken und im Kühlschrank für ein nächstes mal aufbewahren. Das Curry weitere 10-15 Minuten sanft köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
1 Tasse Tiefgekühlte Erbsen	zugeben und 2-3 Minuten mitköcheln lassen.
Saft von 1 Mandarine oder 1 Orange	zugießen.
1 Teel Speißestärke	mit
etwas kaltem Wasser	glatt rühren und das Curry binden. 5 Minuten unter rühren andicken lassen. Mit
Salz, Pfeffer und Currypulver	abschmecken.
1 Teel Erdnussbutter mit Stücken (Optional)	zur Bindung und für mehr Geschmack unterrühren.
1 frische Chili (Optional)	entkernen und in feine Streifen schneiden. Zum Curry servieren, für Jene, welche es gerne schärfer mögen.

Tipp für Vegetarier: Das Curry schmeckt statt mit Pute auch mit gekochten Esskastanien oder mit Kartoffeln, welche geschält und geviertelt von Anfang an mitgekocht werden.

Tipp für Fischliebhaber: Statt Fleisch kann 10 Minuten bevor das Gemüse weich ist auch Fisch-Filet in Stücken zugegeben werden.

Tipp für Variationen: Das Curry schmeckt auch mit anderem Gemüse, halbiertem Rosenkohl, Blumenkohl, Kohlrabi in Stäbchen geschnitten oder mit frischem Blattspinat.