



Januar 2017: Putencurry

Zutaten (2 Personen):

- » 200 g Putenbrust
- » 1 TL Rapsöl
- » ½ TL Speisestärke
- » 1 kleine Zwiebel
- » 1 TL Fleischbrühe
- » 1 kl. Tasse Mandarin und Ananas
- » Salz, Pfeffer, Curry

Zubereitung:

Putenbrust waschen und in dünne Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen, Putenbrust anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebel schälen, klein schneiden und zum Fleisch dazu geben. Mit Fleischbrühe auffüllen und kurz köcheln lassen.

Die Speisestärke mit Wasser verrühren und damit die Soße binden, anschließend mit Curry abschmecken und das Obst zum Fleisch geben.

Dazu passen frischer Feldsalat und Naturreis.