

SCHARFES PUTENCURRY



250 g Putenfilet in dünne Streifen
geschnitten
2 dünne Stangen Lauch
740 g Gemüse der Saison (z.B.
Karotten, Kürbis, Chinakohl)
250 ml Kokosmilch
1 kl. Stück frischer Ingwer

2 EL Curry
1 Messerspitze Chilipulver u.
Kurkuma
Salz nach Geschmack
1 TL Tomatenmark
3 EL Sesamöl zum Anbraten

4 Portionen

1. Gemüse schneiden, Ingwer schälen und fein hacken. 2 EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Putenstreifen darin kurz anbraten und mit 1 EL Curry und Salz würzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
2. 1 EL Sesamöl in die Pfanne geben und darin das Gemüse anbraten. Lauchringe und Ingwer dazugeben und mit 1 EL Curry bestäuben. Leicht salzen, Tomatenmark und Kurkuma unterrühren.
3. Das Ganze mit $\frac{1}{4}$ Liter Wasser und der Kokosmilch ablöschen und etwa 15 Minuten sanft köcheln lassen. Mit 1 Messerspitze Chili abschmecken.
4. Fleisch unterheben und noch einmal kurz in der Soße erwärmen.