pampered chef

Putencurry ohne anbraten

Zutaten:
800g Putenbrust
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 rote Paprika
½ Zucchini
4 mittel große Champions
½ Stange Lauch
1 Dose Kokosmilch 400ml
100ml Sahne
1 Dose Ananasscheiben
2 gehäufte TL Speisestärke
Gewürze:
5 EL Sojasoße
5 EL Austernsoße
3 EL Balsamico Essig
3 TL Curry
1 EL Gemüsepaste oder Instand Brühe
½ TL Paprika edelsüß
¼ TL Pfeffer
Etwas Paprika scharf
Etwas Cayenne Pfeffer

www.witt-pc.de

So funktioniert es!
Fleisch, und Gemüse schneiden.
Mit den Gewürzen mischen.
Sahne und Speisestärke **nicht** dazu geben
1 Dose Kokosmilch dazu geben und die Dose zur Hälfte mit Wasser füllen und auch dazu geben.
Alles gut verrühren und mit Deckel für 45 Minuten in den, auf 230C vorgeheizten Backofen geben
Nach den 45 Minuten den Ofenmeister aus den Ofen nehmen die geschnittene Ananas dazu geben.
Eventuell mit noch etwas Soja und Austernsoße abschmecken.
Ich habe im ganzen Putencurry kein zusätzliches Salz verwendet
Sahne und Speisestärke klümpchenfrei verrühren, zum Putencurry geben und gut unterrühren.
An dieser Stelle kann jetzt der kleine Zaubermeister mit dem Reis
1 Teil Reis + 2 Teile Wasser, etwas Salz mit Deckel, zusammen mit dem Putencurry, ohne Deckel für weitere 20 Minuten bei 220C fertig garen.

Guten Appetit!

Peter Witt selbstständiger Direktor bei Pampered Chef Flurweg 7, 86871 Rammingen Tel. 0171 46 58 481