

Putencurry bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

500 gr Putenbrust, 1 Esslöffel Zitronensaft, 4 Prisen Cayennepfeffer, 1 Esslöffel Mehl, 2 Esslöffel Öl, 200 gr Zwiebeln, 2 Bananen, 300 ml Hühnerbrühe, 2 Esslöffel Mangochutney, 1,5 Esslöffel Curry, 1 Prise Salz.

Die Zubereitung:

Putenbrust in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Cayennepfeffer und Mehl mischen und Fleisch bestäuben. Öl in der Pfanne erhitzen, Putenwürfel 5-6 min. goldbraun braten. Warm halten. Zwiebeln klein würfeln. Bananen in Scheiben schneiden. Zwiebeln 2 min dünsten, mit Brühe ablöschen. Chutney, Curry und Banane zufügen und alles heiß werden lassen. Putenfleischwürfel mit dem Fleischsaft wieder zugeben und mit Salz abschmecken. Dazu passt: Reis.