

TRUTHAHN-GEMÜSE-CURRY

CA. 4 PORTIONEN

ZUTATEN

1-2 Knoblauchzehen
1 Stück frischer Ingwer, ca.20 g
1 Zwiebel
500 g Truthahn-Schnitzel
200 g Reis, 1 EL Öl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1-2 EL Currypulver
500 ml Hühnerbrühe Instant
500 g Blumenkohl, 350 g Broccoli-Röschen
250 g Tomaten
100 g Crème fraîche légère (12 % Fett)
3-5 EL Soßenbinder, hell
Alternativ Agar-Agar oder Mais-Mehl (von der Menge weniger)

ANWEISUNGEN

1. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer würfeln
2. Schnitzel kleinschneiden
3. Reis nach Packung kochen
4. Fleisch in Öl anbraten Knoblauch und Ingwer mitbraten
5. Mit Salz Pfeffer und Curry würzen
6. Mit Brühe ablöschen, Blumenkohl und Broccoli zufügen und ca. 8min. köcheln
7. Tomaten kleinschneiden und zum Curry geben
8. Creme fraiche und Soßenbinder zugeben
9. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
10. Mit dem Reis Servieren.