



Asia-Putengoulasch

- **Küche:** Asiatisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Leckerer Putengoulasch mit viel frischem Gemüse und Kokosmilch. Frisch und gesund, für alle Asia Fans

Zutaten

- 800 g -1000 g Putenoberkeule, gewürfelt
- 2-3 EL Oliven oder Pflanzenöl
- 400 ml ungesüßte Kokosmilch
- 2- 3 Frühlingszwiebeln in groben Stücken
- 100 g Zuckerschoten, gefädelt, kurz in Salzwasser blanchiert
- 1 frischer Kohlrabi, geschält, gewürfelt
- 1 Möhre geschält, gewürfelt
- 500 g Blumenkohl oder Romanesco in Röschen
- 1-2 rote Chilischoten, entkernt, fein gewürfelt, nach eigenem Geschmack
- 1 El Tomatenmark
- 1/4 l Gekonntgekocht Gemüsebrühe
- 1/2 Bündchen frischer Koriander
- Etwas Zitronen - oder Limonensaft- und Abrieb
- 2 El Sesam- Oliven - oder Erdnussöl
- Etwas Speisestärke oder Soßenbinder
- 2 Tl Kurkuma
- 2-3 Tl Currypulver, Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitung:

Schritt2

Zunächst die Putenoberkeule auslösen, waschen, trocken tupfen. Von den groben Sehnen und ev. zu viel Fett befreien, in 2 cm große Würfel schneiden.

Schritt3

Die gefädelten Zuckerschoten 1-2 min. in kochendem Salzwasser blanchieren, danach abschrecken und mundgerecht zu schneiden.

Schritt4

Der Ansatz:

Schritt5

Das Putenfleisch in heißem Öl anbraten, salzen, pfeffern. Tomatenmark, Zitronenabrieb, Curry, Chilischotenwürfel und Kurkuma zufügen und kurz mit anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen.

Schritt6

Die Hälfte Koriander und Chili zugeben, ca. 20 min. bei schwacher Hitze schmoren.

Schritt7

8-10 min. vor Ende der Garzeit die Möhren, Kohlrabi, Frühlingszwiebeln und den Blumenkohl/Romanesco zugeben.

Schritt8

(Nach Gar Punkt) .

Schritt9

Kurz vor dem Servieren die Zuckerschoten und Koriander zufügen, nachschmecken, ev. Alles leicht mit Speisestärke binden.

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

Mit den restlichen Koriander Blättchen garnieren und mit Basmati Reis zu Tisch geben.

Rezeptart: Geflügelgerichte **Tags:** gemüse, preiswert

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/asia-putengoulasch/>