



# Buntes Putencurry mit frischen Mangos

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Für jeden Tag, frisch, schnell und preiswert gemacht

## Zutaten

- 600 g schiere Putenbrust, geschnetzelt
- 1/4 l Fleisch oder Gemüsebrühe
- 2 fein geschnittene Schalotten
- 1 fein geschnittene Knoblauchzehe (geht auch ohne)
- 1 gewürfelter, saurer Apfel in kleinen Würfeln
- 1 kleine, vollreife Mango in Würfeln
- 100 g Zuckerschoten
- 2 kleine Bündchen Frühlingszwiebeln
- 125 ml Cocosmilch oder 1 Becher Crème fraiche
- 30 g Cocos Flocken
- 2 cl trockener Weißwein
- Abrieb und Saft einer 1/2 Limette
- Etwas Butter
- Etwas Öl
- Etwas mildes Currypulver

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitungen:

### Schritt2

Die Putenbrust in 2 x 2 cm große, dünne Blätter schneiden.

### Schritt3

Die Zuckerschoten und die Frühlingszwiebeln putzen, Frühlingszwiebeln auf gleiche Größe stutzen

und wie die Zuckerschoten, 2 min. in kochendem Salzwasser blanchieren, sofort wieder abkühlen.

#### **Schritt4**

Die Mango schälen, den Kern entfernen und in 1 cm große Stücke schneiden.

#### **Schritt5**

Der Curryansatz:

#### **Schritt6**

Die Schalotten mit der Knoblauchzehe glasig in Butter anschwitzen danach die Apfelwürfel dazu geben. Mit Currypulver nach eigenem Gusto bestäuben.

#### **Schritt7**

Den Limettenabrieb und Saft, sowie den Weißwein, die Fleischbrühe und die Cocosmilch oder die Crème fraiche dazu geben.

#### **Schritt8**

3 - 4 min. leise mit den Cocos Flocken köcheln lassen, dann die Mangowürfel und das Gemüse dazu geben; nur noch kurz erhitzen.

#### **Schritt9**

Das Putenfleisch recht heiß in Butter mit Speiseöl in kleiner Menge anbraten, keinesfalls zu viel in die Pfanne geben; damit es keinen „Fond zieht“ sondern Farbe nehmen kann.

#### **Schritt10**

Das angebratene Fleisch zum Ansatz geben und alles nachschmecken.

#### **Schritt11**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt12**

Ein frisches, farbenfrohes Putencurry ist entstanden, das ich gerne mit einem Rosinen-Mandelreis und frischen Blattsalaten in Orangen Joghurt serviere.

**Tags:** gesund, preiswert, schnell für jeden tag

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/buntes-putencurry-mit-frischen-mangos/>