

Farbenfrohes Putencurry

(nach einem Rezept aus der Küche der Kath. Familienbildungsstätte in Kassel)

4 TL ÖL

500 g Geflügelfleisch

800 g Gemüse (Zucchini, Paprika, Möhren, Lauch, Zuckerschoten)

1 Zwiebel

5 Frühlingszwiebeln

2 EL Currypaste

4 TL Currypulver

Salz

n. B. Wasser

n. B. Hühnerbrühe

4 EL Creme legere

3 TL Erdnusscreme mit Stücken

Koriandergrün nach Geschmack



So wird es gemacht:

Gemüse putzen, waschen und in Würfel/Streifen schneiden.

Geflügelstreifen mit gewürfelter Zwiebel in Öl anbraten und restliches

Gemüse zugeben, zuletzt die Zucchini und Lauchzwiebeln.

Das Gemüse sollte noch bissfest sein.

Currypaste und Currypulver mit anbraten.

Anschließend kochendes Wasser, Creme legere, Erdnusscreme und

Gewürze hinzufügen,

ca. 10 Minuten schmoren und abschmecken.

Wer mag, kann noch frisch gehackten Koriander überstreuen.

Guten Appetit!!!

