



Dinkel-Putencurry

 4 Portionen
als Hauptgericht

ZUTATEN

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
160 g Dinkelreis
500 ml Gemüsebrühe
200 ml Apfelsaft

350 g Putenschnitzel

1 Karotte
1 Paprika

1/3 Romanesco o. Brokkoli
(alternativ Maiskolben im Glas)

175 g Bambusstreifen
200 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosnussmilch

Curry, Paprika
Süß-Sauer-Soße

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel sehr fein hacken, Knoblauch pressen und beides in Butter anschwitzen.
2. Dinkelreis zugeben und kurz mit anbraten. Mit Gemüsebrühe und Apfelsaft aufgießen und ca. 20 - 25 Minuten köcheln lassen (ohne Deckel).
3. In der Zwischenzeit die Putenschnitzel in kleine Streifen schneiden. Karotte in dünne Stifte schneiden, Paprika in Streifen und den Romanesco zu kleinen Röschen teilen. Bambusstreifen in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
4. Putenstreifen in einer zweiten Pfanne in Öl anbraten, nach und nach das Gemüse zugeben und mit anbraten. Wenn alles leicht gebräunt ist, Gemüsebrühe und Kokosnussmilch zugeben und leicht köcheln lassen. WICHTIG: Gemüse soll bissfest bleiben!
5. Nun den fertigen Dinkelreis zugeben und mit Curry und Paprika abschmecken und mit Süß-Sauer-Soße abbinden.

Guten Appetit!

