



Dinkel-Putencurry



3-4 Portionen
als Hauptgericht

ZUTATEN

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Öl oder Butter
160 g Dinkelreis
500 ml Gemüsebrühe
200 ml Apfelsaft

350 - 400 g Putenschnitzel

1 mittelgr. Karotte
ca. 150 g Brokkoli o. Romanesco
ca. 150 g Spitzkohl o. Weißkraut
(alternativ Bambusstreifen)
100 ml Gemüsebrühe
400 ml Hafermilch
(alternativ Kokosmilch)
1/4 TL Salz
1/2 TL Paprika
1 TL Curry

evtl. zum Abbinden
Speisestärke

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel sehr fein hacken, Knoblauch pressen und beides in Öl / Butter anschwitzen.
2. Dinkelreis zugeben und kurz mit anbraten. Mit Gemüsebrühe und Apfelsaft aufgießen und ca. 20 - 25 Minuten köcheln lassen (ohne Deckel). Zum Ende der Garzeit prüfen, ob Reis gar ist und ggf. noch einmal Gemüsebrühe zugeben.
3. In der Zwischenzeit die Putenschnitzel in kleine Streifen schneiden. Karotte stifteln, Spitzkohl in dünne Streifen schneiden und den Brokkoli zu kleinen Röschen teilen.
4. Putenstreifen in einer zweiten Pfanne mit Öl anbraten, nach und nach das Gemüse zugeben und mit anbraten. Wenn alles leicht gebräunt ist, Gemüsebrühe, Hafermilch und Gewürze zugeben und leicht köcheln lassen. **WICHTIG: Gemüse soll bissfest bleiben!**
5. Nun den fertigen Dinkelreis zugeben, abschmecken und bei Bedarf mit Speisestärke abbinden.

Guten Appetit!

