

Herbert's Putencurry mit Reis für 1 Person



Zutaten : für 1 hungrige Person (reicht zur Not auch für 2)

1/2 Tasse Reis + 1 Tasse Wasser
1 Stk. Putenschnitzel
1 kl. Zwiebel oder Schalotte
1 Stange Lauch
1 kl. Knoblauchzehe
1 kl. Orange oder Mandarine
2 braune Champignon
1/2 Becher Obers (Sahne)
1/8 L Gemüsebrühe
1 gehäufte Teelöffel gelben Curry
Salz + Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Fleisch waschen, trocken tupfen, Schnitzel halbieren und in 1 cm Streifen schneiden

Zwiebel (Schalotte) fein würfeln.

Lauch, die äußere Lage entfernen und in Ringe schneiden.

Die Champignon trocken putzen, halbieren und in Scheiben schneiden.

Mandarine schälen und aufspalten oder Orange schälen und filetieren.

Etwas Öl in kleinem Topf erhitzen, Reis dazu, umrühren und mit 1 Tasse Wasser aufgießen, leicht salzen und halb zugedeckt kernig weich kochen lassen.

In einer tieferen Pfanne 1 Esslöffel Öl erhitzen, das Fleisch rundum scharf anbraten herausnehmen.

Einen weiteren Löffel Öl in die Pfanne und die Zwiebel kurz anrösten, die Pilze den Lauch und den feingehackten Knoblauch dazu, kurz durchschwenken und den Curry dazu, ganz kurz anschwitzen und dann sofort mit der Brühe ablöschen, 1 x aufkochen lassen, dann den Obers (die Sahne) dazu.

Die Hitze reduzieren und ca. weitere 5 min. etwas einreduzieren, kurz vor dem servieren die Mandarinen oder Orangen dazu.

Zum Schluß mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Das Curry mit Reis und gemischtem Salat servieren

Herbert wünscht Euch "Mahlzeit"