

Curry Geschnetzeltes mit Gemüse

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Putenbrust (oder Hähnchen)
- 1 EL Kokosöl
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika (rot)
- 200 g Brokkoli (in Röschen)
- 1 Möhre
- 2 EL Weizenmehl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Currypulver (oder gelbe Currypaste)
- 500 ml Kokosdrink (z.B. von Alpro oder Gemüsebrühe)



Arbeitszeit:

ca. 25 Minuten

Curry-Geschnetzeltes selber machen - so gehts:

1. Wasche die Paprika und schneide sie in kleine Stücke. Schäle die Möhre und schneide sie in Scheiben. Schäle die Zwiebel und würfel sie klein. Schneide die Putenbrust in kleine Würfel.
2. Brate die Putenbrust und die Möhren in einer Pfanne in Kokosöl an. Gib dann die Zwiebelwürfel dazu und brate sie mit, bis sie glasig sind.
3. Gib die Paprikastücken und die Brokkoliröschen dazu und röste sie kurz mit. Nimm das Gemüse und Fleisch aus der Pfanne und stelle es beiseite.
4. Gib das Mehl und das Tomatenmark in die Pfanne und röste es für 1-2 Minuten.
5. Gieße den Kokosdrink nach und nach an und koche es auf.
6. Gib das Fleisch und Gemüse wieder dazu und lasse es ein paar Minuten köcheln.
7. Schmecke das Curry Geschnetzelte mit Salz und Pfeffer ab.
8. Serviere es zu Reis, Salat oder Brot.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

