Puten-Kokos-Curry mit Süßkartoffeln

Für 4 Portionen:

400 g Putenbrust Filet	Salz, Pfeffer	1 EL Kokosöl
4 Zitronengras	500 g Süßkartoffeln	2 große Zwiebeln
2 Paprika, rot	200 g Currypaste	1 Knoblauchzehe
500 ml Kokosmilch	2 EL Tapiokamehl	3 EL Chili scharf
2 EL Currysauce		

Süßkartoffel in große Würfel schneiden, Paprika in Streifen schneiden, Zwiebel in grobe Stücke schneiden, Putenfilet in mundgerechte Stücke schneiden, vom Zitronengras nur den weichen inneren Teil in Scheibchen schneiden und fein hacken, Knoblauch fein hacken, Currypaste mit der Kokosmilch vermengen.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Putenfleischstücke mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl anrösten bis das Fleisch etwas Farbe hat, danach die Fleischstücke herausholen und warmstellen.

Im verbliebenen Fett die Zwiebelstücke und den gehackten Knoblauch anschwitzen, nach einigen Minuten alle Gemüsstücke zugeben und mitrösten, zuletzt das gehackte Zitronengras zugeben und mit der oben vorbereiteten Saucenmischung aufgießen, alles für 10 bis 15 min.

zugedeckt sanft garen.

Nochmals abschmecken und mit Chilisauce und Currysauce verfeinern, Tapiokamehl (oder Saucenbinder) mit etwas kaltem Wasser verrühren, zugeben und kurz einrühren, unter Rühren alles kurz nochmals aufkochen lassen bis die Sauce eingedickt ist, das Gericht mit Reis servieren und mit etwas schwarzem Sesam bestreuen.

NN am 01. August 2025