

Fruchtiges Putencurry nach vietnamesischer Art

Zutaten für 4 Personen:

600 g Putenbrustfilet

2 große Zwiebeln

4 EL Woköl

2 EL asiatischer Curry

1/8 Liter Hühnerfond

1 Dose Ananas in Stücken

1 Mango in Streifen

¼ Liter Ananassaft

200 ml Sahne

2 Bananen

1 EL Speisestärke oder Soßenbinder

Salz, Pfeffer und Zucker

Zubereitung:

Die Putenbrustfilets in Streifen schneiden. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Das Putenfleisch in einer großen Pfanne in heißem Öl anbraten und anschließend in einer Schüssel beiseite stellen. Zwischendurch Bananen in ½ cm dicke Scheiben schneiden.

In derselben Pfanne die geschnittenen Zwiebeln glasig bis goldgelb dünsten. Fleisch wieder zugeben und mit dem Currypulver vermischen. Brühe und Ananassaft dazu gießen und ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze garen.

Danach Sahne zum Fleisch gießen und aufkochen lassen. Die in kaltem Wasser angerührte Speisestärke oder den Soßenbinder vorsichtig unterrühren. Jetzt Ananasstücke und Mangostreifen zugeben und alles zusammen einige Minuten unter leichtem Rühren köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und kurz vorm Servieren die Bananenscheiben zugeben. Dazu passt wie immer Reis. Wir haben es mit Reismudeln gegessen und ein Bier „Saigon“ dazu getrunken.