

Meine besten Fleischrezepte

Curry- Geschnetzeltes



vinzenzmurr

Curry- Geschnetzeltes



Zutaten: 1 kg Putenfleisch, (alternativ Rind oder Schwein, extra zart gereift) in Streifen geschnitten, 400 g Paprikastreifen, rot und gelb, 300 g Lauchstreifen, 100 g Mu-Err- oder Austernpilze, 200 g Sojasprossen, 1 Knoblauchzehe, fein gehackt, 1 TL Ingwer, fein gehackt, 2 EL Sojasauce, Curry, 2 EL Mango-Chutney, Kurkuma, 1 Dose (280 ml) Kokosmilch oder Sahne, einige Blätter Thai-Basilikum

Putenfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Im Wok oder in der Pfanne Gemüse, Pilze und Fleisch bei mittlerer Hitze mit wenig Öl ca. 2 Minuten anbraten, dann mit Sojasauce sowie Kokosmilch ablöschen. Dabei umrühren und ca. 5 Minuten weiterkochen, bis die Kokosmilch zu einer dicklichen Sauce eingekocht ist. Zum Schluss mit Knoblauch, Mango-Chutney, Ingwer, Curry und Kurkuma würzen und mit Thai-Basilikumblättern bestreuen und verschiedenen Nudeln oder Reis servieren.

Tipp vom Metzger: Wenn es einmal schnell gehen soll, bereitet Ihre vinzenzmurr-Filiale das Asia-Geschnetzelte gerne für Sie vor. Probieren Sie dieses Rezept auch mit zart gereiftem Schweine- oder Rindergeschnetzelten, ebenfalls geeignet sind Kalb- oder Lammfleisch.

Dieses und viele andere Rezepte finden Sie in unserem Fleischkochbuch oder unter www.vinzenzmurr.de