

Putenfilets in sahniger Currysauce

Zutaten für vier Personen

4 Putenfilets	1 Zucchini
200 g Zuckerschoten	200 g Möhren
4 Schalotten	2 Knoblauchzehen
Curry (scharf)	Etwas Garam Masala (indisches Gewürz)
etwa 20 cl Weißwein	125 ml Gemüsebrüh
250 ml Sahne	Blattpetersilie
400 g Basmatireis	5 g Kardamomkerne
50 g Rosinen	2 EL Butter
2 EL Olivenöl	einige Safranfäden
Pfeffer aus der Mühle, Salz	

Die Zuckerschoten waschen und halbieren. Die Möhren schälen und in breite Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und klein würfeln, Die Knoblauchzehe schälen, den Keim herausschneiden und ganz klein würfeln. Die Zuckerschoten mit den Möhren während 5 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Die Zucchini waschen und würfeln. Die Schalotten im Olivenöl andünsten, mit der Hälfte der Gemüsebrühe und dem Weißwein ablöschen. Während fünf Minuten reduzieren. Die Sahne hinzu gießen und langsam köcheln lassen.

Die Putenfilets in dünne Streifen schneiden und diese zusammen mit dem Knoblauch, den Zuckerschoten und den Möhren in die Sahnesauce geben. Mit Curry, Garam Masala, Pfeffer und Salz abschmecken. Während weiteren 10 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen. Als letztes die Zucchiniwürfel hinzugeben und heiß halten.

In einer beschichteten Pfanne die Butter schmelzen und die Kardamomkerne und die Rosinen in der heißen Butter andünsten. Den Basmati-Reis und die Safranfäden hinzugeben und mit der restlichen Gemüsebrühe ablöschen. Während ungefähr 8 Minuten weich garen.

Auf großen Tellern anrichten und mit frischer Petersilie bestreuen.

Dieses etwas exotisch angehauchte Gericht hat Isabelle Rossi aus Aspelt speziell für Télécran zubereitet.

Fotos: Marc Wilwert, Luc Deflorenne



Weintipp

Dazu passt ein herzhafter, kerniger und sehr aromatischer Weißwein – ein kräftiger Auxerrois oder aber, für Fans, ein Gewürztraminer mit genügend Restsäure.

