



Putencurry mit Koriandernaan

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Koriander, frisch	20 g
Weizenmehl, Type 405	200 g
Joghurt, natur	100 g
Backpulver	2 TL
Olivenerlen	1 EL
Wasser	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Karotten	4 St.
Buschbohnen	400 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Putenbrustfilet	600 g
Öl	2 EL
Currypulver	1 EL
Gemüsebrühe	600 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Schüssel Koriander, Mehl, Joghurt, Backpulver, Olivenöl, Wasser, Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig verrühren. Mit einem Küchentuch bedeckt beiseitestellen.
2. Karotten schälen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Bohnen waschen, Enden entfernen und mittig halbieren. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone heiß waschen und etwa 1 TL der Schale fein abreiben. Putenbrust waschen, trocken tupfen, in ca. 2 cm große Stücke würfeln und salzen.
3. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Putenwürfel darin ca. 3 Min. anbraten. Danach das Fleisch auf einem Teller beiseitestellen.
4. Im gleichen Topf erneut 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Karotten, Knoblauch und Currypulver darin ca. 3 Min. braten. Mit Brühe ablöschen, Bohnen und Zitronenabrieb dazugeben und ca. 10 Min. auf niedriger Stufe köcheln.
5. Naanteig zu 8 Kugeln formen und ca. 0,5 cm dünn ausrollen. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Naanbrote fettfrei ca. 2 Min. von jeder Seite ausbacken. Putenfleisch zum Curry geben, ca. 2 Min erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Curry in Schüsseln anrichten, Naan dazureichen und Putencurry mit Naanbrot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	522 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	10 g