WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Enten-Curry mit Paprika und Zuckerschoten

Zutaten (für 4 Personen):

2 Entenbrustfilets (je circa 300 g)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Curry
1 TL Kreuzkümmel
400 ml Kokosmilch
200 ml Geflügelfond
400 g Zuckerschoten
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
250 g Reis



Nährwerte:

Pro Portion ca. 813 kcal, 25 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

35 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Enten-Curry mit Paprika und Zuckerschoten

Zubereitung:

1. Zuerst müsst ihr die Haut mit einem scharfen Messer von den Entenbrustfilets entfernen…



2. …und die Filets klein schneiden. Jetzt gebt ihr die Entenfiletwürfel mit etwas ÖL in eine heiße Pfanne und bratet sie circa 3 bis 5 Minuten scharf an. Dann stellt ihr die gebratenen Entenfiletwürfel kurz zur Seite.
   Als nächstes müsst ihr die Zwiebel schälen, die Paprika waschen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Streifen oder Würfel schneiden. Außerdem die Zuckerschoten waschen und schräg halbieren.



3. Jetzt Zwiebel und Knoblauch in der gleichen Pfanne im Bratfett glasig braten – das dauert so 3 Minuten.

Enten-Curry mit Paprika und Zuckerschoten



4. Dann gebt ihr die Kokosmilch, den Geflügelfond und die Gewürze dazu und lasst die Sauce circa 10 bis 12 Minuten einkochen.



5. Zum Schluss müsst ihr nur noch die Entenfiletwürfel und das Gemüse in die Pfanne geben, alles weitere 4 bis 5 Minuten köcheln lassen…



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Enten-Curry mit Paprika und Zuckerschoten

6. …und schon könnt ihr das Enten-Curry auf dem Reis anrichten und genießen





Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D"s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**