WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten Katsu Curry mit Reis

Zutaten (für 4 Personen):

4 Putenfilets
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 EL Öl
150 g Mehl
750 ml Hühnerbrühe
1 TL Ingwer
4 TL Curry
5 EL Sojasauce
4 EL Sweet Chili Sauce
2 Eier
150 g Panko
300 g Reis
2 Frühlingszwiebeln



Nährwerte:

Pro Portion ca. 675 kcal, 51 g Fett, 65 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten Katsu Curry mit Reis

Zubereitung:

1. Zunächst die Zwiebeln schälen, fein würfeln und mit gepresstem Knoblauch in 2 EL Öl anschwitzen.



2. Dann 2 EL Mehl einrühren.



3. Jetzt Hühnerbrühe, Ingwer, Curry, Soja- und Sweet Chili Sauce einrühren und köcheln lassen, bis die Sauce leicht sämig wird. Den Reis garen.

Puten Katsu Curry mit Reis



4. Die Currysauce durch ein Sieb passieren und auffangen.



5. Jetzt die Putenfilets erst in restlichem Mehl…



Puten Katsu Curry mit Reis

6. …dann in den verquirlten Eiern…



7. …und schließlich in Panko wenden.



8. Zum Finale die Panko-Putenschnitzel in dem restlichen Öl goldbraun ausbacken.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten Katsu Curry mit Reis

9. Anschließend das Puten Katsu Curry mit dem Reis anrichten, mit Lauchzwiebelringen toppen 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**