WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten Katsu Curry mit Kartoffeln, Möhren und Reis

Zutaten (für 4 Personen):

4 Putenfilets
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
2 EL Butter
150 g Mehl
3 EL Curry
750 ml Hühnerbrühe
150 ml Apfelsaft
1 EL Sojasauce
1 TL Zucker
2 TL Essig
Salz und Pfeffer
400 g Kartoffeln
250 g Möhren
200 g Reis
2 Eier
150 g Panko
4 EL Öl
Chili
2 Lauchzwiebeln



Nährwerte:

Pro Portion ca. 889 kcal, 21 g Fett, 89 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten Katsu Curry mit Kartoffeln, Möhren und Reis

Zubereitung:

1. Zuerst Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und in der Butter anschwitzen.



2. Dann 2 EL Mehl einrühren.



3. Jetzt das Currypulver kurz mitrösten.

Puten Katsu Curry mit Kartoffeln, Möhren und Reis



4. Dann alles mit Hühnerbrühe, Apfelsaft, Sojasauce, Zucker und Essig aufkochen und gut verrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Als nächstes Kartoffeln und Möhren schälen, kleinschneiden und circa 25 Minuten in der Currysauce garen. Nebenbei den Reis kochen.



Puten Katsu Curry mit Kartoffeln, Möhren und Reis

6. Jetzt die Putenfilets erst in restlichem Mehl…



7. …dann in den verquirlten Eiern…



8. …und schließlich in Panko wenden.



Puten Katsu Curry mit Kartoffeln, Möhren und Reis

9. Zum Finale die Panko-Putenschnitel in dem Öl goldbraun ausbacken.



10. Die Putenschnitzel mit dem Reis und der Currysauce anrichten, mit Chili und Lauchzwiebelringen toppen und genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten Katsu Curry mit Kartoffeln, Möhren und Reis



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**