

Putenfleisch-Kokos-Curry

Ein Gericht für „eingefleischte“ Asien-Küchen-Liebhaber. Ananas enthält wenig Kalorien, dafür Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Kupfer, Zink, auch Mangan und Jod. Mit ihrem Faseranteil treibt diese Frucht auch die Verdauung voran. Auch Bleichsellerie hat eine anregende Wirkung auf das Verdauungssystem.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 2 Putenschnitzel (etwa 400g)
- ▶ 200 g Staudensellerie
- ▶ 1/4 frische Ananas
- ▶ 1/2 Dose Kokoscreme
- ▶ 1 Tasse Hühnerbrühe
- ▶ 1 TL Currypaste
- ▶ etwas Öl
- ▶ Pfeffer



Zubereitung:

- ▶ Die Putenschnitzel in Streifen schneiden.
- ▶ Staudensellerie in kurze Stücke, dann in Streifen schneiden.
- ▶ Ananas in Stücke schneiden.
- ▶ Hühnerbrühe mit Kokoscreme und Currypaste verrühren.
- ▶ Öl erhitzen. Fleisch darin anbraten.
- ▶ Die Sellerie dazugeben. Mit Pfeffer würzen.
- ▶ Die Hühnerbrühe-Kokos-Curry-Mischung dazugeben.
- ▶ Ananas dazugeben.
- ▶ Kurz aufkochen lassen.
- ▶ Mit Basmati-Reis servieren.