

Poelée de dinde au cari



Putenpfanne mit Curry

Pour 6 personnes

600 g de filet de dinde
2 poivrons rouge
1 petite courgette
1 oignon
1 gousse d'ail
2 c. à s. d'huile d'olive
sel, poivre
1 c. à s. de vinaigre balsamico
60 g de beurre
1 c. à c. de pâte de cari
15 cl de bouillon de volaille
1 c. à c. de farine
1 c. à s. de crème fraîche
1 cm de gingembre râpé

Für 6 Personen

600 g Putenfilet (Brust)
2 rote Paprikaschoten
1 kleine Zucchini
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 EL Balsamico Essig
60 g Butter
1 TL Currypaste
150 ml Geflügelbrühe
1 TL Mehl
1 EL Crème fraîche
1 cm frische Ingwerknolle, gerieben

Coupez la viande en dés de 3 cm de côté, réservez.
Lavez les poivrons et la courgette. Épépinez les poivrons et émincez-les, pelez l'oignon, émincez courgette et l'oignon.

Dans **une grande poêle** chauffez l'huile d'olive, faites dorer l'oignon, puis poivrons et courgette. Salez, poivrez et mouillez avec le vinaigre, couvrez et **laissez mijoter** 10 mn. sur feu doux.

Entre-temps ajoutez une tasse de bouillon et la pâte de cari, l'ail pressé et remuez bien. Enlevez les légumes.

Chauffez le beurre dans la même poêle et revenir les cubes de dinde.

Après 6 mn. **saupoudrez** de farine et ajoutez les légumes et le reste de bouillon. Remuez, couvrez et laissez mijoter 12 mn.

Pour finir délayez la crème fraîche et le **gingembre râpé**.

Schneiden Sie das Fleisch in 3cm dicke Würfel, stellen Sie es beiseite. **Waschen Sie** die Zucchini und Paprika, entfernen Sie die Kerne der Paprika und schneiden Sie sie klein. Zwiebel abziehen und Zucchini und Zwiebel kleinschneiden.

Erhitzen Sie das Öl in einer **großen Pfanne** und braten Sie die Zwiebel an, geben Sie dann Paprika und Zucchini zu. Salzen und pfeffern Sie, löschen Sie mit Essig ab, zugedeckt 10 Min. köcheln lassen auf kleiner Flamme. **Zwischendurch** geben Sie eine Tasse Bouillon und die Currypaste hinzu, rühren Sie gut um. Nehmen Sie das Gemüse aus der Pfanne.

Erhitzen Sie die Butter in derselben Pfanne und braten darin die Fleischwürfel gut an, nach 6 Min. mit dem Mehl **überstäuben**, dann das Gemüse und den Rest Brühe zugeben, gut umrühren und zugedeckt 12 Minuten köcheln lassen.

Am Schluss Crème fraîche und **geriebenen Ingwer** einrühren.



Das Wörterbuch

Übersetzen Sie französische Rezepte mit Hilfe dieses Wörterbuches!

ISBN 978-3-8370-5285-5 18,00 €(D)

Das Kochbuch

Kochen Sie Ihr französisches Lieblingsgericht mit diesem Kochbuch!

ISBN 978-3-8391-8856-9 9,90 €(D)

