

Putenröllchen in Currysauce

Currygerichte sind gut gegen den Winterblues in der kalten Jahreszeit. In nur 40 Minuten lässt sich mit Putenhackfleischröllchen in Currysauce ein Essen zaubern, das Hunger stillt, von innen wärmt und mit exotischen Gewürzen überrascht.

Woran liegt es, dass Currygerichte selbst an nebligen und verregneten Tagen ein Stimmungshoch erzeugen? Liegt es an der rötlichen Farbe der Sauce, an der Wirkung der Kräuter, der leichten Chilischärfe oder an den damit verbundenen Urlaubserinnerungen? Vielleicht ist es ja auch eine Mischung aus allem? Egal, Currygerichte schmecken und sind beliebt. Probieren Sie es aus. Wir wünschen gutes Gelingen.

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Putenhackfleisch
- 300 g Basmatireis
- 5 Kardamomkapseln
- 200 g Prinzessbohnen
- 200 g Tiefkühlerbsen
- 200 g tafelfertige Puy-Linsen oder andere Linsen
- 1 TL Garam Masala
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 4 Strauch-Tomaten
- 1 Stück Ingwer
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 rote Chilischoten
- 1 TL Curry
- 1 TL Honig
- 2 TL rote Currypaste
- 300 g Kokosmilch
- 1 Bund Koriandergrün
- 1 Limette

Zubereitung

Den Reis mit den Kardamomkapseln in 600 ml Wasser aufkochen. Die Bohnen putzen, halbieren und unter den Reis mischen. Das Ganze für zehn Minuten sanft köcheln lassen.

Danach die Erbsen unter den Reis mischen und zudeckt noch einige Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Linsen durch ein Sieb schütten und mit Garam Masala und Pu-

tenhackfleisch in eine Schüssel geben, salzen, pfeffern und gründlich verkneten. Aus der Masse mit feuchten Händen 16 bis 20 kleine Röllchen formen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Putenhackfleischröllchen darin rundherum scharf anbraten und bräunen.

Die Tomaten vom Strunk befreien und in grobe Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls grob schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Eine der Chilis der Länge nach halbieren und entkernen. Alles mit Curry, Honig, Currypaste und Kokosmilch zu einer feinen Masse pürieren. Über die Putenhackfleischröllchen in der Pfanne

gießen, aufkochen und etwa 5 bis 8 Minuten köcheln lassen.

Koriander waschen, trockenschütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Die zweite Chili dünn in Ringe schneiden. Die Limette in Stücke schneiden.

Den Gemüsereis auf Tellern verteilen und die Putenhackfleischröllchen mit der Currysauce darauf anrichten. Mit frischem Koriander, Chili und Limettenspalten genießen!

Wer mag, kann auch Joghurt dazu servieren. Zubereitungszeit: circa 40 Minuten

Nährwerte: Pro Portion ca. 749 kcal, 16 g Fett, 58 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß. www.deutsches-gefluegel.de



Das Hackfleisch ist mit Garam Masala gewürzt. Hierbei handelt sich um eine traditionelle indische Mischung. Gemeinsam mit dem Curry liefert das Gewürz den besonderen Geschmack der Putenröllchen.

Deutsches Geflügel