

Cosmopolitan Salad bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

500 gr Putenbrustfilet, 1 kleine Dose Kokosnussmilch, 1 Esslöffel rotes ThaiCurry, 1 Esslöffel ErdnussButter, 1 Spritzer SojaSauce, 1 Esslöffel Honig, 2-3 Esslöffel Wasser, 1 Paprika, 1 Gurke, 1 Kohlrabi, 1 Karambole (Sternfrucht), 2-3 Tomaten, 1 Teelöffel gekörnte Gemüsebrühe, 150 gr Zuckererbsenschoten, 1 Esslöffel Sesamöl (oder ein anderes neutrales Öl), Salz und Pfeffer.

Die Vorbereitungen:

Die Putenbrust in Medaillons schneiden, aus ThaiCurry, ErdnussButter, SojaSauce, Honig und Wasser eine Marinade herstellen und die Medaillons (ruhig über Nacht) darin marinieren.

Paprika, Gurke und Kohlrabi putzen, ggf. schälen und mit den Tomaten in Würfel schneiden. Die Karambole abwaschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Gemüsewürfel und die Karambole in einer großen Schüssel vermischen.

Die Zubereitung:

Die Putenbrust-Medaillons in einer beschichteten Pfanne im Sesamöl braten, anschließend die Zuckererbsenschoten in der selben Pfanne kurz und scharf anbraten. Den Bodensatz mit der Kokosmilch ablöschen und mit der Gemüsebrühe würzen. Den Salat, die Putenbrustmedaillons und die Zuckererbsen servieren, mit der Sauce beträufeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken und einfach genießen!

Am Besten schmeckt die Putenbrust, wenn man sie mit einer Scheibe Karambole isst. Guten Appetit!