Puten-Tomaten-Pfanne
bei SehrLecker.de

Die Zutaten:

200 gr Basmati-Reis, 400 gr Putenbrustfleisch, 1 Bund Lauchzwiebeln, 350 gr Kirschtomaten, 75 gr getrocknete Aprikosen, 2 Esslöffel Öl, 2-3 Teelöffel Currypulver, 400 ml Geflügelfond, 1-2 Esslöffel heller Soßenbinder, 0,5 Bund Schnittlauch, Salz, Pfeffer.

Die Vorbereitungen:

Basmati-Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

Fleisch in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Kirschtomaten halbieren. Aprikosen fein würfeln.

Die Zubereitung:

Öl in einer Pfanne erhitzen, Putenfleisch darin unter Wenden anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen. Lauchzwiebeln im Bratfett andünsten. Mit Curry bestäuben und ca. 2 Minuten anschwitzen.
Kirschtomaten, Aprikosen und Fleisch zugeben und kurz anbraten. Pfanne mit Fond ablöschen, aufkochen und ca 5 Minuten köcheln lassen.
Soßenbinder einrühren und nochmals ca. 1 Minute kochen lassen. Pfanne eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch in grobe Röllchen schneiden. Reis mit 2/3 des Schnittlauchs mischen, mit übrigem Schnittlauch garnieren und zusammen mit der Puten-Tomaten-Pfanne servieren.

Tipp:
Wer keine Aprikosen mag, kann sie weglassen oder durch Apfelspalten oder Mandarinen ersetzten. Gut schmecken auch grüne Bohnen und Blumenkohl.