

# Rezept des Monats – März 2017

## Putengeschnetzeltes „Thailändische Art“

### Zubereitung:

Den Brokkoli in Röschen teilen und das Gemüse in Streifen schneiden, die Frühlingszwiebeln in schräge und dünne Scheiben. Zwei Pfannen mit je 3 EL Öl erhitzen.

In einer Pfanne das Gemüse mit der Curry Paste scharf anbraten. Zum Schluss die Frühlingszwiebeln dazu geben. Mit Kokosmilch und Milch oder Wasser ablöschen und gut umrühren.

Das Putenfleisch in der zweiten Pfanne scharf anbraten und mit Mehl bestäuben (das sorgt für die gewünschte Bindung). Das Gemüse mit der Sauce zum Fleisch geben und auf mittlerer Hitze bis zur gewünschten Konsistenz köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Je nach Geschmack kann ein Spritzer Fischsauce oder Sojasauce hinzugefügt werden.

Als Beilage empfehlen wir Jasmin Reis oder Basmatireis.

### Tipp:

Zum Schluss Zitronen- oder Limettenabrieb hinzugeben, um das ganze abzurunden. Wer es würziger mag, kann beim Gemüse auch klein geschnittenen Ingwer oder Chili zugeben.

Alle Rezepte unter: [www.seezeit.com/rezept-des-monats](http://www.seezeit.com/rezept-des-monats)

### Zutaten für 4 Personen:

500g Gemüse:

Karotten  
Bambussprossen  
Paprika rot  
Brokkoli  
Champignons

1 Bund Frühlingszwiebeln

6 EL Sonnenblumenoder Erdnussöl

1 TL Curry Paste

600g Putengeschnetzeltes

3 EL Mehl

250ml Kokosmilch

250ml Milch oder Wasser

Salz und Pfeffer

optional: Fischsauce oder Sojasauce

