

## Rezept Antientzündliches Putencurry

### Zutaten

150 g	Kartoffeln
1 EL	Kokosöl
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	kleines Stück Ingwer
2	Karotten
120 g	gekochte Kichererbsen
Halber Bund	Koriander oder Petersilie
200 g	Putenbrustfilet
1 EL	Thai-Currypaste
400 ml	Hühnerbrühe
200 ml	Kokosmilch
1 EL	Limettensaft
	Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, klein würfeln und im Kokosöl ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel garen. Gelegentlich wenden.
2. Währenddessen Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Kichererbsen gut abspülen und abtropfen lassen. Den Koriander oder die Petersilie waschen und grob hacken. Das Putenfleisch abbrausen, abtupfen und in mundgerechte Stücke zerteilen.
3. Nun Zwiebel, Ingwer, Knoblauch und Karotten zu den Kartoffeln geben und bei mittlerer Hitze kurz dünsten. Auch die Currypaste hinzufügen und kurz mitdünsten.
4. Anschließend Hühnerbrühe und Kokosmilch dazugeben, alles aufkochen und für 5 Minuten offen köcheln lassen. Das geschnittene Putenfleisch hinzufügen und mit geschlossenem Deckel für weitere 5 Minuten garen. Danach die vorgekochten Kichererbsen untermengen und kurz ziehen lassen.
5. Das Putencurry mit Limettensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Geschmack mit Koriander bzw. Petersilie bestreuen.

**Guten Appetit!**