

Indisches Curry-Geschnetzeltes

Für 4 Personen

Zutaten:

500 g Schweine-, Putenschnitzel,
oder Hähnchenbrust
4 EL Öl
2 Zwiebeln
1-2 Knoblauchzehen
20 g Butter
2 EL Mehl
Salz, Pfeffer
2 EL Curry
250 ml Fond
250 ml Weißwein

250 ml Sahne
einige Tropfen Zitronensaft
400 g Spätzle (od. Reis)

Evtl. zum Verfeinern:

4 cl Noilly-Prat
1 TL Curry (Asia, rot)
2 TL Fleisch- und Gyros-Gewürz
2 TL Schaschlikgewürz
Kräuter der Provence
etwas Chilipulver

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

1. Falls kein Geflügel verwendet wird, das Schnitzfleisch vor dem Schneiden 20 Minuten im Tiefkühlfach anfrieren lassen. Dann mit einem scharfen Messer in bleistiftdünne Streifen teilen und mit Salz und Pfeffer würzen. In heißem Öl in einer Pfanne unter Rühren portionsweise 2½-3 Minuten scharf anbraten, herausnehmen und in eine Schüssel geben. Das Öl abgießen.
2. Die Zwiebel schälen, feinwürfelig schneiden. Die geschälte Knoblauchzehe zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch in heißer Butter in der Bratpfanne glasig braten, mit Mehl bestäuben. Alles mit Curry würzen.
3. Mit Brühe, Weißwein, Noilly Prat und Sahne ablöschen & kurz aufkochen lassen. Das Fleisch mit dem ausgetretenem Bratensaft zufügen und mit Salz, Pfeffer und den übrigen Gewürzen würzen. Kurz aufkochen lassen bringen und warm halten. Mit Zitronensaft abschmecken.

Puten- oder Hähnchenfleisch ist ideal, da es zart bleibt. Ist das gebratene Fleisch nicht zart genug, dann länger kochen. Als Wein eignet sich am besten milder Weißwein von Mosel oder Rhein.

Sahne kann man etwas weniger nehmen. Für Brühe eignet sich Fleischbrühe aus Würfeln sehr gut.

Dazu passen Spätzle oder Reis und Kopfsalat.