



Putengeschnetzeltes Thai sweet Chili

Zubereitung

1. BONA Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und das Geflügel darin Goldbraun anbraten.
2. Paprika würfeln, Karotten schneiden und Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken, dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, dem Curry würzen.
3. Mit Geflügelbrühe ablöschen, ca. 10 Min. köcheln lassen. Frischkäse und Sweet Chili Sauce dazugeben, mit Zitronensaft und Kräutern abschmecken.
4. Nochmal mit Salz abschmecken, zum Abrunden gebe ich eine Prise Zucker dazu.
5. Dazu passen Wildreis oder Jasminreis.

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Linda Brückmann.

Zutaten

- 600 g Hühnerbrustfilet oder Putenbrust geschnitten
- 1 Zwiebel streifig geschnitten
- BONA Pflanzenöl
- 2 Zehen Knoblauch gehackt
- 3 Karotten in dünne Scheiben schneiden
- 3 Paprika gelb, rot, orange
- Salz, Pfeffer
- 2 TL Curry
- 200 ml Brühe
- 1 Becher Frischkäse
- 1 EL Zitronensaft
- Kräuter nach Geschmack
- 1 TL Stärke
- Thai Sweet Chili Sauce