

Pute einmal ganz pikant



Roswitha Damek ist Ernährungsberaterin im Adipositas-Zentrum NRW der Augusta-Krankenanstalt in Bochum. Seit vielen Jahren gibt Sie den Lesern Tipps für leckere und gesunde Gerichte.

Die asiatische Küche erfreut sich großer Beliebtheit. In meinem heutigen thailändischen Rezept für Putenröllchen sorgt Currypaste für Schärfe in Fleisch und Soße. Die Basis von Currypasten bilden zerkleinerte rote oder grüne Chilisoten, die mit diversen Gewürzen aromatisiert werden. Um die Soße der Putenröllchen abzumildern, wird sie mit Kokosmilch verfeinert. Kokosmilch wie auch die Currypaste bekommen Sie in Asialäden oder in vielen Supermärkten.

Putenröllchen (4 Portionen):

Zutaten:

- 4 Putenschnitzel (dünn)
- Salz
- 4 TL Rote Currypaste
- 1 TL Thymian
- 1 TL Rapsöl
- 300 ml Hühnerbrühe
- 1 TL Rote Currypaste
- 100 ml Kokosmilch (Dose)
- 2 EL Fix-Soßenbinder (dunkel)

Zubereitung:

Die Putenschnitzel mit dem Fleischklopfer zwischen Frischhaltefolie dünn ausklopfen. Von beiden Seiten mit Salz würzen. Die Schnitzel mit der Currypaste dünn bestreichen – je nach gewünschter Schärfe – und mit wenig Thymian bestreuen. Zu Rouladen aufrollen und mit einem Zahnstocher/einer Rouladennadel verschließen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen darin braun anbraten. Die Brühe angießen und 1 TL Currypaste einrühren. Bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten garen. Falls der Fond sehr eingekocht ist, Wasser nachfüllen. Die Kokosmilch einrühren und mit dem Soßenbinder andicken.

Als Beilage passt ein in Hühnerbrühe gegartes Gemüse aus Möhren und Lauchzwiebeln. Das Gemüse kann gut mit Basmatireis gemischt werden und ergänzt sich so im Geschmack mit der scharfen Soße. Ein Tipp: Kokosmilch ist fettreich und sollte nur in kleinen Mengen verwendet werden. Die verbleibende Kokosmilch aus der 400 ml Dose lässt sich prima (z.B. in Gefrierbeuteln für Eiswürfel) einfrieren!