



Scharfes Spargelcurry mit Pute

Weißer Spargel schälen, holzige Enden abschneiden und alle Stangen in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. In reichlich Wasser mit je 1 Prise Salz und Zucker und 2 EL Butter aufkochen und ca. 8 Min. garen. Herausnehmen und kalt abschrecken.

Putenfleisch in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Kokosfett (ungehärtet, kein Ceres!) unter Rühren portionsweise anbraten. Herausnehmen und warm stellen.

Zwiebel im Bratfett glasig andünsten. Mit Pfeffer, Curry und Kurkuma würzen und kurz anbraten. Honig unterrühren, die Brühe angießen und aufkochen lassen. Das Fleisch dazugeben und bei milder Hitze ca. 10 Min. garen.

Crème fraîche einrühren, Spargel und Paprika zugeben und ca. 10 Min. einkochen lassen. Mit Salz, Cayennepfeffer, Koriander und Ingwer abschmecken. Mit Kerbel betreut servieren.

Dazu passt (Vollkorn)Reis.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Spargel, weißer
500 g	Spargel, grüner
600 g	Putenbrustfilet
2	Zwiebel(n), gehackt
	Pfeffer, aus der Mühle
3 EL	Curry
1 TL	Kurkuma (= Gelbwurz)
2 EL	Honig
250 ml	Hühnerbrühe
125 g	Crème fraîche
3	Paprikaschote(n), grüne, rote und gelbe, klein gewürfelt
1 Msp.	Cayennepfeffer
½	Kerbel
Bund	Salz
1 Msp.	Koriander
1 Msp.	Ingwer, frisch
	Zucker
	Kokosfett