

Putenschnitzel mit Gerste und Linsencurry süß-sauer

Zutaten für 4 Personen:

750 g Putenschnitzel

Bratöl

für die Marinade: 2 EL Sojasoße, 2 EL Sonnenblumen- oder Sesamöl, Salz, Pfeffer, Kurkuma, Paprikapulver

250 g Gerstengraupen oder Rollgerste

1 – 2 Lorbeerblätter

600 – 650 ml Gemüsebrühe

200 g rote Linsen

1 Dose Ananasstücke (400 g inkl. Saft)

1 Paprika rot

1 Zwiebel

1 Dose Kokosmilch fettreduziert 400 ml

Wasser

1 – 2 EL Tomatenmark

1 – 2 EL Zitronensaft

1 walnussgroßes Stück Ingwer

2 – 3 EL Sonnenblumenöl

Salz, Curry

Zubereitung Putenschnitzel:

Evt. halbieren und 2 – 4 Stunden im Kühlschrank in Marinade einlegen. In der Pfanne Bratöl erhitzen und die Schnitzel von beiden Seiten anbraten, bis sie durch sind.

Zubereitung Gerste:

Ca. 2 Stunden in Wasser einweichen, dann in ein Sieb abschütten. Zusammen mit den Lorbeerblättern in der Gemüsebrühe ca. 25 – 30 Min. köcheln lassen, bis die Gerste die Brühe aufgesogen hat und weich ist. Bei Bedarf gegen Ende noch etwas Wasser hinzufügen. Man kann auch Vollkorn-Gerste verwenden, dann verlängert sich die Kochzeit um ca. 10 – 15 Min.

Zubereitung Linsencurry:

Paprika und Zwiebel würfeln, Ingwer schälen und fein schneiden. Zwiebel und Ingwer in Öl und Tomatenmark andünsten, dann Salz hinzufügen und mit dem Saft aus der Ananasdose ablöschen. 1 – 2 Min. kochen lassen.

Dann 400 ml Kokosmilch und ca. 250 ml Wasser hinzufügen. Curry, nochmals Salz, Rote Linsen und Paprika dazugeben, aufkochen lassen und je nach gewünschter Konsistenz der Linsen ca. 15 Min. auf kleiner Flamme kochen, immer wieder umrühren.

Dann die Ananasstücke und den Zitronensaft dazugeben und noch ein paar Minuten ziehen lassen. Gegebenenfalls nochmals abschmecken.