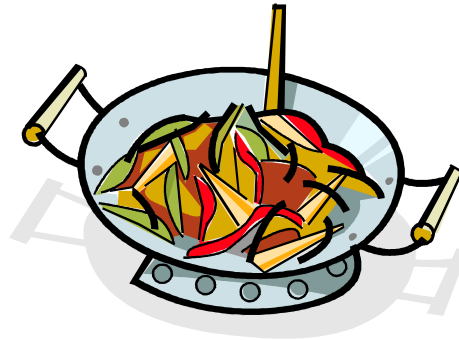


## Puten-Curry India

Zutaten für 2 Personen:

180 g Putenbrustfilet  
1,5 TL Geflügel-Würzer  
2 TL Pflanzenöl  
2 rote Paprika  
100 g Bambussprossen  
100 g Erbsen  
100 ml Gemüsebrühe (1 TL Konstantpulver)  
2 EL saure Sahne  
1 TL Currypulver  
1/4 TL gemahlener Koriander  
Salz  
Pfeffer  
Petersilie  
1 Beutel gegarter Reis



Putenbrustfilet in Streifen schneiden, mit Geflügel-Würzer bestreuen und in erhitztem Öl anbraten. Paprikaschoten grob würfeln, Bambussprossen in Streifen schneiden und mit Erbsen zugeben. Brühe angießen bei geringer Hitze ca. 10 Minuten dünsten.

Saure Sahne hinzufügen und mit Currypulver, Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Reis unterheben und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 6 Points (Weight Watchers)