

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2



Fotocredit: Simeon Baker

Geschmorte Putenbrust und Hokkaidokürbis

Zutaten

(4 Personen)

- 300 g Hokkaidokürbis (in Spalten geschnitten)
- Erdnussöl
- 250 g Rahm
- 125 g Naturjoghurt (3% Fett)
- Kurkuma
- Curry
- 100 ml Wasser
- 1 Sternanis
- 2 Gewürznelken
- 2 Knoblauchzehen, grob gehackt
- 1 TL Pfefferkörner
- Limettenzeste
- 800 g Putenbrust
- Salz
- 1 EL Honig
- 1 Thymianzweig

Quelle: ORF extra

- 1 kleiner Bund Minze
- 4 EL Butter
- Olivenöl

Zubereitung

Kürbis entkernen, entrinden und in fingerdicke Spalten schneiden.

In einem Schmortopf Erdnussöl, Rahm, Naturjoghurt, Kurkuma, Curry, Wasser, Sternanis, Gewürznelken, Knoblauchzehen, Pfefferkörner und Limettenezeste gut verrühren und leicht köcheln lassen. Kürbis, Fleisch, Salz, Honig, Thymian und Minze begeben.

Im Backofen bei 200 °C Umluft ca. 25 Minuten je nach dicke des Fleisches garen.

Dann das Fleisch und den Kürbis aus dem Topf heben und den restlichen Saft passieren und Butter einmixen.

Fleisch und Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden, auf tiefen Tellern anrichten und mit dem Saft überziehen.

Gerne mit Minze und Olivenöl am Schluss verfeinern.