



**Ölmühle Sailer**  
Aus Freude am Öl

[www.oelmuehle-sailer.at](http://www.oelmuehle-sailer.at)

## **APFEL-PUTEN-CURRY**

für 2 Portionen

Zutaten:

2 Putenbrustfilets

1 TL Currypulver

2 kleine säuerliche Äpfel

2 EL Zitronensaft

1 Zwiebel

1 Stange Lauch

3 EL Kokosnussöl

1 TL Kurkuma

200 ml Kokosmilch (oder alternativ 150 ml warmes Wasser mit 3-4 EL Kokosnussmus gut verrühren und fertig ist die Kokosmilch )

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Putenbrust abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und etwas Curry würzen. Anschließend in Streifen schneiden. Die Äpfel klein würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln fein würfeln. Lauch waschen und in Ringe schneiden. 2 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Putenstreifen darin goldbraun anbraten.

1 EL Kokosöl in einer anderen Pfanne zerlassen, Apfel- und Zwiebelwürfel sowie die Lauchringe darin 5 Minuten dünsten.

Currypulver und Kurkuma zugeben und kurz mitgaren.

Anschließend die Kokosmilch zugeben und 5-7 Minuten einkochen. Zum Schluss das Fleisch zugeben und noch 2 Minuten mitgaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.