

Putenragout mit Mango

Ragout:

1 reife Mango oder 100 g getrocknete Mangos*
evtl. 250 g Sauerkirschen (frisch oder aus dem Glas),
500 g Putenbrust
1 TL Korianderkörner*
Curry*
2 Zwiebeln
30 g Butterschmalz (ersatzweise Öl oder Butter)
1 TL Mehl
1/8 l Fleischbrühe
1/8 l Weißwein
1/8 l Sahne

Beilage: Basmati-Reis* oder Vollkorn-Duftreis*

Zubereitung: Die Mango schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Getrocknete Mangos klein schneiden, 3 Stunden in 100 ml Wasser einweichen, gut abtropfen lassen. Kirschen abgießen. Putenbrust kurz abspülen, trocken tupfen und schräg zur Faser in möglichst dünne Scheiben schneiden. Koriander in einem Mörser* zerstoßen und mit Curry unter das Fleisch mischen. Zwiebeln, schälen, würfeln und in dem heißen Fett nur glasig braten. Das Fleisch zufügen und unter Rühren etwa 3 Minuten braten. Mit Mehl und Curry nach Belieben bestäuben. Mit Fleischbrühe, Wein und Sahne ablöschen und 3 Minuten köcheln lassen. Dabei ständig rühren. Zum Schluss die Früchte in das Ragout geben und erhitzen. Die Sauce sollte aber nicht mehr kochen.

* erhältlich im **EINE-WELT-LADEN**