



Gärtnerei Neiteler
Vertriebs-GbR

Frisches Gemüse
aus den Baumbergen.

Steckrübenscurry

Zutaten:

750 g	Steckrüben
500 g	Putenbrust
1 El.	Öl
2 Tl.	Curry
3/8 l	Brühe
1	Porre
1	Apfel
100 g	saure Sahne
1 El.	Speisestärke
	Salz, Pfeffer
120g	Reis

Zubereitung:

- Steckrüben schälen, waschen und in Stifte schneiden
- Putenfleisch würfeln, Öl erhitzen und Fleisch anbraten
- Steckrüben zufügen, kurz anschmoren und mit Curry bestreuen
- mit Brühe ablöschen und 10-15 min. kochen lassen
- Porree putzen und in Ringe schneiden, Äpfel schälen und in Scheiben schneiden
- 2 min. vor Ende der Garzeit alles zum Fleisch geben
- saure Sahne und Speisestärke verrühren und Curry damit binden
- nochmals aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken

Die Gärtnerei Neiteler wünscht einen guten Appetit !!!!

www.bioland-gaertnerei-neiteler.de