

PUTEN-CURRY NUDELSALAT

PUTEN-CURRY NUDELSALAT

Herzhaft und fruchtig - dieser bunte und frische Puten-Curry Nudelsalat macht wirklich was her. Er ist eine kleine Abwandlung vom klassischen Curry Nudelsalat und wurde mit etwas gebratenen Putenstücken, frischem Gemüse und Mais aufgepeppt. In der ursprünglichen Variante war der Salat tatsächlich nicht ganz so leicht, ich habe ihn mit viel Mayonnaise gemacht und habe reichlich Öl verwendet um das Putenfleisch anzubraten. Mittlerweile sind Salat und Rezept etwas moderner geworden, ich lasse euch die alte Zutatenliste aber unter dem Rezept stehen, falls ihr ihn gerne so machen möchtet wie ihr ihn vielleicht schon kennt. Ich persönlich bin ein großer Fan der Variante mit Joghurt geworden, da kann man ohne schlechtes Gewissen genießen und der Salat ist tatsächlich nicht nur eine schöne Beilage zum Grillen, sondern auch ein vollwertiges Abendessen an warmen Sommertagen!



ZUTATEN ALS HAUPTGERICHT FÜR 3 PERSONEN / BEILAGE FÜR 4-6 PERSONEN:

160g Farfalle Nudeln

100g TK Erbsen

100g (fettarmer Joghurt)

20g Mayonnaise

2 EL Currypulver

1/2 - 1 TL Cayennepfeffer oder anderes Chilipulver

1/2 Dose Mais

1 große Frühlingszwiebel

200g Putenschnitzel

1 TL Raps- oder Sonnenblumenöl

80g Mandarinen (aus der Dose, ungesüßt)

4-5 Gewürzgurken (je nach Größe)

Pfeffer & Salz

1/2 rote Paprika

1/2 gelbe Paprika

ZUBEREITUNG:

Für die Nudeln einen Topf Salzwasser zum kochen bringen und die Pasta darin nach Packungsanweisung al dente garen. Kurz vor Ende die Erbsen dazu geben, sie sollten in etwa 4 Minuten köcheln.

Den Joghurt mit der Mayonnaise verrühren und mit Curry, Salz und Chilipulver würzen. Den Mais und die Mandarinen untermengen. Die Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden, die Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Gewürzgurken der Länge nach halbieren und dann ebenfalls klein würfeln. Alles zusammen unter die Mayonnaise heben. 2-3 EL vom Sud aus dem Gurkenglas dazu geben und gut einrühren.

Die Nudeln mit den Erbsen in ein Sieb abgießen und unter fließend kaltem Wasser abschrecken. Kurz zum Abkühlen beiseite stellen.

Die Putenschnitzel in kleine Würfel schneiden. Das Öl in dem leeren Nudeltopf erhitzen und das Fleisch darin rundum scharf anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen und kurz bei reduzierter Hitze (hier Stufe 9 von 14) gar ziehen lassen.

Die Fleischwürfel ebenfalls zum Abkühlen beiseite stellen.

Nudeln, Erbsen und Fleisch unter die Curry-Salatcreme heben. Alles gut vermengen und kurz ziehen lassen.

Den fertigen Puten-Curry Nudelsalat ein letztes Mal abschmecken und bei Bedarf mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Lecker und unkompliziert - habe ich euch zu viel versprochen?



Und wie versprochen die „alte Zutatenliste“ für eine wirklich große Menge Nudelsalat.

ZUTATEN (FÜR EINE WIRKLICH GROßE SCHÜSSEL NUDELSALAT - BEILAGE FÜR 10 -12 PERSONEN):

1 kg Farfalle Nudeln

2 Gläser Mayonnaise (2x 500g)

600g Putenschnitzel

2 EL Sonnenblumenöl

6 EL Currypulver

3 TL Cayennepfeffer

1 kleine Dose Erbsen (200g)

1 Dose Mais (200g)

4 Frühlingszwiebeln

2 Dosen Mandarinen (2x 200g)

10-15 Gewürzgurken (je nach Größe)

Pfeffer & Salz

1 TL Zucker

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1 grüne Paprika