

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

CURRY NUDELSALAT – RETRO NUDELSALAT

CURRY NUDELSALAT – RETRO NUDELSALAT

Dieser Curry Nudelsalat ist mein persönlicher Klassiker – und gleichzeitig ist er mit Ananas, Mayo und Pilzen ein absoluter Retro-Nudelsalat. Jahrelang war er ein fester Bestandteil meiner Buffets und auch heute stell ich ihn noch gerne auf den Tisch – wenn auch viel zu selten weil es immer wieder neue spannende Rezeptideen gibt die ich gerne ausprobieren möchte. Eine Kleinigkeit habe ich im Laufe der Zeit angepasst – die Erbsen und Möhrchen kommen nicht mehr aus der Dose sondern aus der Tiefkühltruhe und werden kurz gekocht oder im Dampfgarer gegart. Glaubt mir, das macht einen wirklich großen Unterschied zu der Dosenvariante und wertet den Curry Nudelsalat nochmal extrem auf.

Man kann beim Abschmecken variieren ob man es lieber ein bissl schärfer mag oder eher „europäisch scharf“, ein Geschmackserlebnis ist es so oder so. Und falls es Reste geben sollte (was nur selten der Fall ist) schmeckt der Salat auch am nächsten Tag noch ganz wunderbar.



ZUTATEN - FÜR EINE GROßE SCHÜSSEL CURRY NUDELSALAT:

500g Spiirelli Nudeln

400g Fleischsalat

250g Mayonnaise

100g Gewürzgurken

1 Dose Champignons

1 Dose Ananas

200g Erbsen und Möhrchen (Tiefkühlgemüse)

2-3 EL Currypulver

1-2 EL Kurkuma

1 EL Paprikapulver, scharf

Knoblauch (frisch 4 Zehen oder getrocknet 1EL)

Salz

Pfeffer

2 TL grob gemahlene getrocknete Chilischoten (wenn es etwas schärfer werden soll)

ZUBEREITUNG:

Wer die einzelnen Schritte schachtelt hat gewonnen - wichtig ist, dass die Nudeln wirklich abgekühlt sind bevor sie in die Mayonnaise-Gemüse-Mischung kommen, sonst gerinnt die Mayo und alles war umsonst!

Zuerst das Nudelwasser mit Salz zum kochen bringen. Die Nudeln in das kochende Wasser geben. Wenn die Nudeln gar sind abgießen und abkühlen lassen.

Es empfiehlt sich jetzt wirklich eine große Schüssel zu verwenden, da am Ende einiges zusammen kommt.

Die Mayonnaise und den Fleischsalat in der Schüssel vermengen. Den Knoblauch hinein pressen. Curry, Kurkuma, Paprikapulver, Chiliflocken, etwas Salz und Pfeffer unterrühren.

Die Champignons aus der Dose mindestens halbieren - ich empfehle trotzdem keine vorgeschnittenen, die sehen am Ende einfach deutlich unappetitlicher aus - und die halbierten Champignons in die gewürzte Mayonnaise geben. Die Ananasstücken und einen guten Schluck vom Ananassaft dazugeben (wichtig für die süßliche Note). Die Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden und mit einem ordentlichen Schuss Gurkenwasser unter die Mayonnaise mengen. Wenigstens 2 Gurken zu Dekozwecken aufheben - das ist dann so richtig retro. Alles ordentlich miteinander vermengen - die Mayonnaise sollte jetzt eine geschmeidige Konsistenz und eine deutliche gelbfärbung haben, die Färbung wird aber noch intensiver wenn der Nudelsalat richtig „durchgezogen“ ist.

Die Erbsen und Möhrchen blanchieren, kochen oder dampfgaren, kalt abschrecken und dazugeben, ich persönlich schneide die Möhrchen gerne klein, das fällt jedoch in die Kategorie „kann man aber muss man nicht“.

Während die Nudeln in Ruhe abkühlen - und sie sollten wirklich aller höchstens lauwarm sein wenn sie in die Mayonnaise-Mischung kommen - können die Gewürze in der Mayonnaise sich voll entfalten.

Wenn die Nudeln abgekühlt sind können sie portionsweise nacheinander unter die Mayonnaise-Gemüse-Mischung gehoben werden. Es ist nicht besonders praktisch alle Nudeln gleichzeitig in die Schüssel zu geben - ich spreche da aus Erfahrung. Die Nudeln also step-by-step unterheben. Erst jetzt alles mit Salz abschmecken.

Vor dem Servieren nochmals abschmecken, die Nudeln ziehen noch einiges vom Salz auf. Bei Bedarf auch mit den anderen Gewürzen nachwürzen. Mit geviertelten Gewürzgurken, Tomatenspalten, frischer Petersilie oder sonstigen dekorativen Häppchen garnieren.

Super lecker zu gegrilltem Fleisch oder gebratenen Hähnchenbrustfilets!

