

Fit für den Winter!

Euer 14-Tage-Programm mit Johanna Fellner

riva

Hauptgericht

Rezept 2 – Für die Fleischliebhaber

Indisches Curry

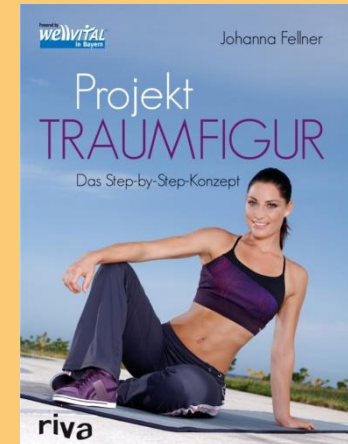
Zutaten (1 Person):

- 150 g Hühnchen- oder Putenbrustfilet
- ½ EL Rapsöl
- ½ Stand Lauch
- ¼ l Gemüsebrühe (ohne Geschmacksverstärker)
- 1 Zwiebel
- 2 TL Currypulver
- Salz
- Pfeffer
- Chili, Cayennepfeffer
- ½ Becher saure Sahne
- ½ Tasse Reis
- 1 Tasse Wasser

Zubereitung:

- Reis und Wasser in einen Topf geben, erhitzen und bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Salz quellen lassen.
- Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
- Den Lauch waschen und in Ringe schneiden.
- Die Zwiebel häuten und vierteln.
- Das Fleisch in Öl anbraten, dann mit Curry, Salz und Pfeffer würzen.
- Die Zwiebel dazugeben und mit braten. Dann etwas Brühe hinzufügen, abdecken und garen lassen.

- Ist die Brühe verkocht, Lauch hinzugeben und anbraten. Das Ganze noch mal – nach Geschmack mehr oder weniger intensiv – mit Curry, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Chili würzen.
- Mit der restlichen Brühe aufgießen und ca. 10 Minuten garen lassen.
- Dann die Pfanne von der Platte nehmen und die saure Sahne dazugeben. Nochmals aufkochen lassen, fertig!



Bibliografie

Johanna Fellner

Projekt Traumfigur

Das Step-by-Step-Konzept
19,99 € (D), 20,60 € (A), sFr. 28,90 (CH)
ISBN: 978-3-86883-127-6
riva Verlag, München 2011

Die Autorin

Johanna Fellner ist mit ihren zahlreichen Fitness-DVDs und -Büchern eine der bekanntesten und beliebtesten Fitnessexpertinnen im deutschsprachigen Raum. Die Münchnerin arbeitet als Personal Trainerin und Health Coach, unterrichtet an einer Fachschule für Sport- und Gymnastiklehrer und bildet zudem Trainer aus. Auch als Sportmodel und Tänzerin ist sie international erfolgreich.