

Pute in Joghurt mit Rote-Linsen-Dal

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min





Zutaten

für 4 Portionen

Koriander, frisch	20 g
Joghurt, natur	300 g
Salz	1 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen 0.5 TL	
Putenbrustfilet	600 g
Linsen, rot	300 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Zitronen	1 St.
ÖI	2 EL
Currypulver	1 TL
Chili, gemahlen	0.25 TL
Tomaten, gehackt	500 g
Blattspinat	200 g
Zucker	
Essig	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne

- 1. Koriander waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und Koriander hacken. In einer Schüssel Koriander mit Joghurt, Salz und Pfeffer verrühren.
- 2. Putenfleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel Putenstreifen mit der Hälfte des Joghurts marinieren und beiseitestellen.
- 3. Linsen in einem Topf mit 600 ml Wasser aufkochen und ca. 7 Min. auf mittlerer Stufe köcheln. Derweil Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Zitrone heiß waschen und etwa 1 TL Schale abreiben.
- 4. Linsen in ein Sieb abgießen und im gleichen Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel darin ca. 2 Min. andünsten. Danach Linsen, Currypulver, Chili, gehackte Tomaten und 100 ml Wasser dazugeben und alles ca. 8 Min. auf niedriger Stufe zugedeckt erhitzen.
- 5. 2 EL Öl in einer mittleren Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Putenstreifen abtropfen, im heißen Öl ca. 7 Min. rundherum anbraten, salzen und pfeffern. Spinat waschen, trocken schleudern, mit Zitronenabrieb zum Dal geben und mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 1 TL Essig abschmecken.
- 6. Rote-Linsen-Dal auf Tellern anrichten, Putenstreifen dazulegen und mit restlichem Joghurt beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	602 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	67 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	11 g