

Puten-Tikka-Masala mit buntem Gemüse und Basmatireis



Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Suppengemüse	1 Bund
Petersilie, frisch	10 g
Öl	3 EL
Currypulver	1 EL
Kokosnussmilch	400 ml
Gemüsebrühe	200 ml
Basmatireis	300 g
Salz	
Putenbrustfilet	600 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	1 EL
Honig	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, mittlerer Topf, große Pfanne

- 1. Zwiebel schälen und achteln. Vom Suppengemüse Karotten und Sellerie waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch waschen, längs halbieren, vierteln und in ca. 1 cm kleine Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
- In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Karotten- und Selleriewürfel ca.
 Min. anbraten. 1 TL Currypulver und Lauch zugeben, ca. 2 Min. rösten, mit Kokosmilch ablöschen, mit Brühe auffüllen und bis zum Anrichten auf niedriger Stufe köcheln.
- 3. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und ca. 12 Min. auf niedriger Stufe zugedeckt gar köcheln.
- 4. Inzwischen Fleisch waschen, trocknen, in Würfel schneiden und in einer Schüssel mit 1 EL Öl, 1 TL Currypulver, Salz und Pfeffer marinieren. Pfanne fettfrei auf hoher Stufe erhitzen, Fleischwürfel rundherum ca. 3 Min. anbraten und zum Gemüse in den Topf geben. Pfanne mit Küchenpapier säubern.
- 5. In der gleichen Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Zwiebelstücke ca.
- 2 Min. scharf anbraten. 1 EL Zucker zugeben und ca. 1 Min. karamellisieren.
- 6. Puten-Tikka-Masala mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1 TL Honig verfeinern. Reis auf Tellern oder in Schüsseln anrichten, das Puten-Tikka-Masala darübergeben und mit

Zwiebeln und Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	608 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	22 g