



Garam-Masala-Ragout mit Pute, Spinat und Naan-Brot

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	200 g
Backpulver	2 TL
Joghurt, natur	150 g
Olivenöl	1 EL
Salz	
Putenbrustfilet	600 g
Strauchtomaten	4 St.
Karotten	4 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Blattspinat	200 g
Öl	2 EL
Garam Masala Gewürz	
Pfeffer, schwarz	
Kokosnussmilch	800 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, große Pfanne, Sieb, Küchentrepp

1. In einer Schüssel Mehl, Backpulver, 100 g Joghurt, Olivenöl, 3 EL Wasser und Salz mit einem Rührgerät (alternativ mit den Händen) verrühren und zu einem glatten elastischen Teig verkneten. Naanteig anschließend mit einem Küchentuch bedeckt beiseitestellen.
2. Pute waschen, trocken tupfen und in große Würfel schneiden. Tomaten und Karotten waschen, Karotten schälen und beides würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Spinat in einem Sieb waschen und abtropfen lassen.
3. Naan-Teig in acht Teile teilen, nochmals durchkneten und jeweils ca. 0,5 cm dünn ausrollen. Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Naanbrote fettfrei von jeder Seite ca. 2 Min. ausbacken. Naanbrote auf einem Teller beiseitestellen und mit dem Küchentuch abdecken. Pfanne nicht säubern.
4. In der Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Putenfleisch salzen, rundherum ca. 3 Min. goldbraun anbraten und anschließend beiseitestellen. Danach Zwiebelwürfel und Karotten in die Pfanne geben und auf mittlerer Stufe ca. 3 Min. anbraten. Tomate und Pute zu den Karotten geben und mit Garam Masala, Salz und Pfeffer würzen.
5. Gemüse und Pute mit Kokosmilch ablöschen und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln lassen. Spinat in die Pfanne geben, Pfanne vom Herd nehmen, restlichen Joghurt unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Garam-Masala-Ragout mit Pute, Spinat und Naan-Brot auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	844 kcal
Kohlenhydrate	64 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	43 g