



Pute in Joghurt mit Rote-Linsen-Dal

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Koriander, frisch	20 g
Joghurt, natur	300 g
Salz	1 EL
Pfeffer, schwarz	0.5 TL
Putenbrustfilet	600 g
Linsen, rot	300 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Zitronen	1 St.
Öl	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