Puten-Tikka-Masala mit buntem Gemüse und Basmatireis

Zeit gesamt 30min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Einfach

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	
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.

2. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Karotten- und Selleriewürfel ca. 3 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