



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 darübergerben 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 |