



## Putencurry mit Kichererbsen,

Paradeisern und Knoblauch-Fladen



20-30min



2 Personen

Kichererbsen sind wahre Alleskönner: Sie decken jeweils 20 % unseres Tagesbedarfs an Magnesium, Eisen und Kupfer! Die Hülsenfrüchte sind nicht nur gesund, sondern auch richtig lecker! Wir kochen heute ein cremiges Curry aus den Protein-Bomben mit zartem Putenbrustfilet und indischen Gewürzen. Dazu reichen wir unwiderstehliche Knofi-Fladen mit selbstgemachter Petersilien-Butter!

## Was du von uns bekommst

- Mandelblättchen <sup>15</sup>
- Fladenbrot <sup>1,11</sup>
- Knoblauchzehe
- Petersilie
- gewürfelte Tomaten
- Kichererbsen
- Zwiebel
- Putenbrust
- Creme Fraiche <sup>7</sup>
- Shantis Tandoori Masala

## Was du zu Hause benötigst

- Butter <sup>7</sup>
- Hühnersuppenwürfel
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Ober-/Unterhitze
- große Pfanne mit Deckel
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 925.0kcal, Fett 44.8g, Eiweiß 52.2g, Kohlenhydrate 73.0g



### 1. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. Dann 1EL ÖL, **1TL Gewürzmischung** und 1 Prise Salz verrühren. Die **Fleischwürfel** mit der **Marinade** übergießen, gut vermengen und ca. 2-3Min. einziehen lassen. **Kichererbsen** in einem Sieb abtropfen lassen.



### 4. Fladen backen

Inzwischen **Knoblauch** schälen und pressen oder fein reiben. **Petersilie** ohne Stiele klein hacken. 1EL zimmerwarme Butter mit **Knoblauch**, **1EL Petersilie**, Salz und etwas Pfeffer verrühren. **Fladenbrot** in breite Streifen schneiden und beide Seiten mit der Butter bestreichen, dann ca. 5-6Min. im Backrohr aufbacken.



### 2. Curry ansetzen

Backrohr auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. **Zwiebel** schälen und in 1cm Würfel schneiden. Eine große Pfanne hoch erhitzen. **Fleisch** darin ca. 2-3Min scharf anbraten. **Zwiebelwürfel** und übrige **Gewürzmischung** dazugeben und ca. 1-2Min. anbraten.



### 5. Mandeln rösten

Eine kleine Pfanne ohne Fett auf mittelhoch erhitzen und die **Mandeln** darin ca. 2-3Min. goldgelb rösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen!



### 3. Curry kochen

Die Temperatur auf mittelhohe Stufe runterdrehen. 50ml Wasser, **Kichererbsen**, einen Hühnersuppenwürfel und 1/2TL Salz dazugeben und gut durchschwenken. **Gewürfelte, Paradeiser** und die **Crème fraiche** unterrühren und zugedeckt ca. 10Min. köcheln.



### 6. Curry servieren

Zum Schluss das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Curry** in Schälchen anrichten und nach Geschmack mit **übriger Petersilie** und **Mandeln** bestreuen. Das warme **Fladenbrot** dazu servieren.