



## Indische Pfeffer-Masala-Pute

mit Basmati Reis



30-40min



4 Personen

Unsere Kollegin Sarmishta hat uns eines ihrer Lieblingsrezepte aus ihrer Heimat Indien verraten: Eine scharf-pfeffrige Masala-Pute mit allerlei Gewürzen aus der indischen Gewürzkiste! Ein Garam Masala Mix, frischer Ingwer, ganz viel Pfeffer und Fenchelsamen sorgen für ein wahres Geschmackserlebnis auf der Zunge! Das Gericht ist übrigens in ganz Indien weit verbreitet und gilt nicht nur in Sarmi...

## Was du von uns bekommst

- schwarze Pfefferkörner
- Tomaten
- Fenchelsamen
- frischer Koriander
- Zitrone
- Garam Masala
- Basmati Reis
- gelbe Zwiebeln
- Putenbrust
- Knoblauchzehen
- frischer Ingwer

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Hühnersuppenwürfel
- Pflanzenöl
- Salz
- Zucker

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Mörser und Stößel
- Sieb
- Zitronenpresse

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

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 615.0kcal, Fett 18.2g, Eiweiß 44.7g, Kohlenhydrate 64.9g



### 1. Knoblauchpaste zubereiten

**Pfefferkörner** mit einem schweren Gegenstand oder in einem Mörser zerkleinern. **Knoblauch** und **Ingwer** schälen und fein reiben oder den **Knoblauch** pressen. Beides mit 1Prise Salz und 1TL hellem Essig und 1TL Pflanzenöl entweder in einem Mörser zu einer Paste verarbeiten oder in einer kleinen Schüssel alles sehr gut vermengen. **Zwiebeln** schälen und fein würfeln.



### 4. Gewürze hinzufügen

Nun die **Fenchelsamen** hinzufügen und 1Min. anbraten. Dann die **Knoblauch-Ingwer-Paste** in die Pfanne geben und eine weitere Min. rösten. **Pfeffer** und **Garam Masala Gewürz** dazugeben und kurz mit anrösten. **Zwiebeln** und **Tomaten** dazugeben und ca. 2-3Min. rösten. Dabei ist es wichtig, dass genug Öl in der Pfanne ist, damit es nicht anbäckt.



### 2. Reis kochen

600ml Wasser im mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser solange abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** mit einer Prise Salz in den Topf geben, zum Kochen bringen und dann bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen.



### 5. Pute garen

**Putenwürfel** wieder in die Pfanne geben, mit 250ml Wasser ablöschen und einen Hühnersuppenwürfel darin auflösen. Ca. 5min. zugedeckt köcheln lassen.



### 3. Pute anbraten

**Putenfleisch** in 2cm große Würfel schneiden. 1-2EL Öl in einer großen Pfanne mittelhoch erhitzen und **Putenwürfel** darin ca. 1-2Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Währenddessen **Tomaten** in 1cm große Würfel schneiden.



### 6. Koriander hacken

Währenddessen **Korianderblätter** von den Stielen zupfen und grob hacken. **Zitrone** auspressen. Sobald die **Pute** gar ist, **Sauce** mit 2TL **Zitronensaft** sowie Salz und 1/2TL Zucker abschmecken. **Fleisch** mit der **Sauce** auf Teller verteilen und mit **Koriander** garnieren. **Reis** und übrige **Zitrone** dazu reichen.