



## Leichtes Curry mit Pute, roten Linsen und Minzjoghurt

 20-30min  2 Personen

Wir lieben indische Currys! Aromatisch, würzig und voller Geschmack verbreiten sie bereits beim Kochen einen verführerischen Duft in der ganzen Küche. Heute köcheln wir dazu feine Linsen, saftige Pute und einen erfrischenden Joghurt mit Minze.



## Was du von uns bekommst

- rote Linsen
- Putenbrust
- Tomaten (Rispen)
- frische Minze
- Shantis Tandoori Masala
- frischer Ingwer
- rote Thaichili
- Knoblauchzehe
- grüne Paprika
- Zwiebel
- Joghurt<sup>7</sup>
- Karotte

## Was du zu Hause benötigst

- Hühnerbrühwürfel
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Pfanne
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

### Inhaltsangaben pro Portion

Energie 545kcal, Fett 16.9g, Kohlenhydrate 57.3g, Eiweiß 32.1g



1. Gemüse schneiden

**Ingwer** mit einem Teelöffel schälen und fein reiben, **Knoblauch** und **Zwiebel** schälen und klein hacken. **Karotte** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 2cm Stücke schneiden. **Tomatenstrunk** keilförmig ausschneiden, den Rest in mundgerechte Stücke schneiden.



4. Curry kochen

Die **Linsen** in den Topf geben und mit 450ml Wasser ablöschen. Einen Hühnersuppenwürfel darin auflösen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 5Min. köcheln. Nun **Karotte** und **Paprika** dazugeben und weitere 5Min. köcheln. Nach Geschmack **Chili** dazugeben.



2. Fleisch vorbereiten

**Fleisch** trockentupfen dann in ca. 1cm dicke Streifen schneiden. Mit Salz und 1EL Öl marinieren.



5. Fleisch braten

Inzwischen eine mittlere Pfanne hoch erhitzen und die **Putenstreifen** darin ca. 2-3Min. scharf anbraten. Zum Schluss die **Tomaten**, das **Fleisch** und **2EL Joghurt** ins **Curry** geben und alles ca. 3-5Min. bis zum Servieren ziehen lassen.



3. Gewürze rösten

Einen großen Topf auf mittelhohe Stufe erhitzen. 1EL Öl, **Ingwer** und **Gewürzmischung** darin einige Sekunden anbraten bis es aromatisch duftet, dann die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** dazugeben. Wer es gerne scharf mag, hackt die **Chili** fein.



6. Joghurt zubereiten

Währenddessen **Minzeblätter** abzupfen und grob hacken. Den restlichen **Joghurt** mit der **Hälfte der Minze** verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Curry** mit dem **Joghurt** servieren und die **übrige Minze** nach Geschmack darüber streuen.