

Putenoberkeule Tikka Masala

Zutaten

(für 4 Personen):

500 g Putenoberkeulenfleisch (gewürfelt)
75 g Joghurt
5 EL Tikka Masala Gewürz
5 rote Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
75 g Ingwer
1 EL Erdnussöl
1 Dose gehackte Tomaten
2 EL Tomatenmark
200 ml Kokosmilch
200 g Basmati-Reis
1 Zitrone
Salz und Pfeffer
Koriander



Nährwerte:

Zubereitungszeit:

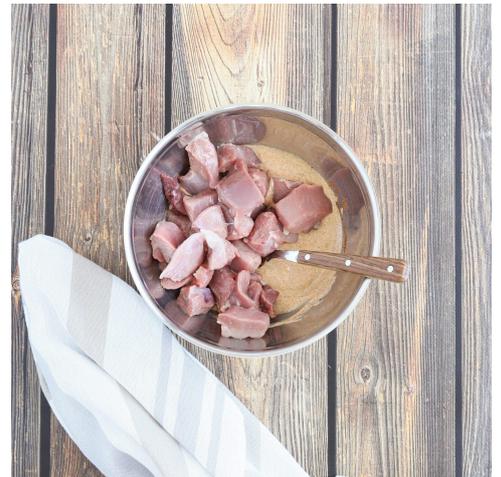
circa 75 Minuten



Putenoberkeule Tikka Masala

Zubereitung:

1. Für die Marinade Joghurt und Tikka Masala Gewürz mischen und das Putenoberkeulenfleisch damit einreiben.



2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Dann den Ingwer ebenfalls schälen und in kleine Stücke schneiden. Anschließend alles zusammen in Öl für circa 5 Minuten anbraten.



3. Jetzt mariniertes Putenoberkeulenfleisch für 5 bis 7 Minuten mitbraten.





Putenoberkeule Tikka Masala

4. Gehackte Tomaten, Tomatenmark und Kokosmilch hinzugeben und für weitere 35 bis 40 Minuten köcheln lassen. Nebenbei den Reis garen.



5. Mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken,...



6. ...mit Koriander toppen und mit Reis genießen!





Putenoberkeule Tikka Masala



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf www.deutsches-gefluegel.de