

## Puten-Kokos-Wok mit Süßkartoffeln

### Zutaten

**(für 4 Personen):**

400 g Putenfilet  
2 EL Öl  
1 Zwiebel  
1 Paprika  
500 g Süßkartoffeln  
300 g Brokkoli  
400 ml Kokosmilch  
150 g passierte Tomaten  
4 Lauchzwiebeln  
25 g Erdnüsse  
1 Chili  
4 Naan Brote



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

### Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten



## Puten-Kokos-Wok mit Süßkartoffeln

### Zubereitung:

1. Putenfilet würfeln. Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Paprika putzen, das Kerngehäuse entfernen und würfeln.



2. Alles zusammen in 1 EL Öl circa 5 Minuten im Wok (oder in der Pfanne) scharf anbraten und zur Seite stellen.



3. Süßkartoffeln schälen und würfeln. Brokkoli in Röschen teilen und beides in 1 EL Öl kurz anrösten.





## Puten-Kokos-Wok mit Süßkartoffeln

4. Kokosmilch und passierte Tomaten dazugeben und circa 8 bis 10 Minuten köcheln lassen.



5. Putenwürfel und Gemüse wieder dazu geben, einmal aufkochen...



6. ...alles anrichten, mit gehackten Erdnüssen, Lauchzwiebel- und Chiliringen bestreuen und Puten-Kokos-Wok genießen. ☺





## Puten-Kokos-Wok mit Süßkartoffeln



### 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](http://www.deutsches-gefluegel.de)