WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

# Linsen-Dal mit Putenfiletwürfeln

### *Zutaten (für 4 Personen):*

600 g Putenfilet
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Öl
300 g Linsen
1 TL Paprika edelsüß
2 TL Curry
750 ml Gemüsebrühe
250 ml passierte Tomaten
Salz und Pfeffer
300 g Reis
100 g Joghurt
1 Zitrone
Koriander



### *Nährwerte:*

Pro Portion ca. 788 kcal, 22 g Fett, 86 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß

### *Zubereitungszeit:*

circa 30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

# Linsen-Dal mit Putenfiletwürfeln

## *Zubereitung:*

1. Zuerst Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und zusammen in 1 EL Öl anschwitzen.



2. Dann Linsen, Paprika- und Currypulver 3 Minuten mitbraten.



3. Als nächstes Brühe und passierte Tomaten hinzugeben und circa 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nebenbei den Reis garen- und den Joghurt mit Zitronensaft und Salz und Pfeffer würzen.

# Linsen-Dal mit Putenfiletwürfeln



4. Dann die Putenfilets würfeln und in 2 EL Öl von allen Seiten…



5. …circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, bis sie goldbraun sind.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

# Linsen-Dal mit Putenfiletwürfeln

6. Zum Schluss das Linsen-Dal mit dem Joghurt anrichten, mit den Putenfiletwürfeln und Koriander toppen und genießen.






## 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-geflügel.de**