

## 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



## 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.



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



WE LOVE  
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

## Linsen-Dal mit Putenfiletwürfeln



### 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)