

## 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:

Pro Portion ca. 532 kcal, 19 g Fett, 62 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

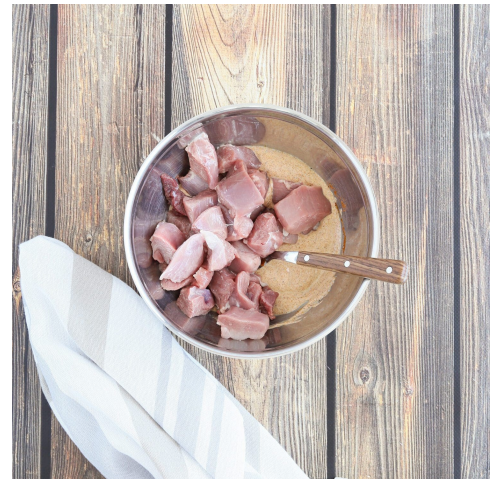
circa 75 Minuten



## 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!



WE LOVE  
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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