

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**