



Linsen-Ingwer-Eintopf mit Putenbrust

für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 60 Min.

Zutaten:

2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Stück Ingwerknolle, 1 EL Currypulver, 1 TL gemahlener Koriander, 400 g Joghurt, 400 g Putenbrust, 200 g rote Linsen, 200 g Möhren, 1 rote Paprika, 2 EL Rapsöl, Salz, 4 EL Weißweinessig, etwas Zucker

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch sowie Ingwer schälen und fein hacken. Mit Curry, Koriander und Joghurt verrühren. Putenbrust würfeln und für ca. 1 Stunde in den Gewürzjoghurt einlegen.

Die Linsen waschen und abtropfen lassen.

Die Möhren schälen und würfeln.

Die Paprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Fleischstücke darin kurz anbraten. Das Gemüse zufügen und kurz mit braten.

Das Ganze mit 750 ml Wasser ablöschen und ca. 10 Min. köcheln lassen.

