

PUTE ORIENTALISCH MIT KICHERERBSEN UND PFIRSICH

Die Kombi mit dem frischen Minz-Joghurt ist einfach toll!

Für 2-3 Portionen:

2 Putenschnitzel (à ca. 150 g)

2 EL Öl

1 Dose Kichererbsen

1 rote Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

1 Dose gehackte Tomaten

Zimt

1 TL Kreuzkümmel

Salz/Pfeffer

4 Pfirsichhälften aus der Dose

200 g Naturjoghurt

3 Stiele frische Pfefferminze

Putenschnitzel in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und längs in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken.

Die Putenstreifen in einer großen Pfanne in 1 EL Öl 4-5 Minuten anbraten. Salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen.

Jetzt den zweiten EL Öl in die Pfanne geben und darin Zwiebelstreifen und Knoblauch kurz anbraten. Mit Dosentomaten aufgießen. Abgetropfte Kichererbsen hinzufügen und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen; gelegentlich umrühren und mit einer kräftigen Prise Zimt sowie 1 TL Kreuzkümmel würzen.

Die Pfefferminze waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Joghurt mit Minze und etwas Salz abschmecken.

Dosenpfirsiche abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Gemeinsam mit dem bereits gebratenen Putenfleisch zum Rest in die Pfanne geben und nochmals 2-3 Minuten weiterköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken und heiß servieren.

Tipp: Dazu passen als Beilage wahlweise Hirse (hatten wir), Naan-Brot oder auch Couscous.