

Rezept

# Linsensalat mit Currypute

Ein Rezept von Linsensalat mit Currypute, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>125</b> rote Linsen	<b>1/4 l</b> Gemüsebrühe
<b>2</b> säuerliche Äpfel	<b>300 g</b> Putenbrustfilet
<b>1 EL</b> Öl	Salz
Pfeffer	<b>1 EL</b> Currypulver
<b>2</b> Frühlingszwiebeln	<b>150 g</b> Joghurt (1,5 %)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal

## Zubereitung

1. Die Linsen mit der Brühe aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze in 6-8 Min. bissfest köcheln. Die Äpfel waschen, abtrocknen, vierteln, entkernen und klein schneiden, zu den Linsen geben. Abkühlen lassen.

---

2. Das Fleisch schnetzeln und rundherum im heißen Öl in einer beschichteten Pfanne anbraten, salzen und pfeffern. Currypulver einstreuen, alles 2-3 Min. braten. Herausnehmen.

---

3. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein schneiden, mit den Apfellinsen und dem Fleisch mischen. Den Joghurt salzen und pfeffern, mit der Currypute servieren.