

EBLY-PUTENGULASCH FÜR 4 PERSONEN

250 g	EBLY-Sonnenweizen (Getreide)
2	Paprikaschoten, rot
400 g	Putenbrust
	Öl, zum Anbraten
200 g	Kirschtomaten
	Salz
	Pfeffer
2	Knoblauchzehen
400 g	Salatgurke
400 g	Joghurt (10%)
oder	Tsatsiki aus dem Kühlregal

EBLY nach Packungsanweisung zubereiten. Paprika putzen und würfeln, Putenfleisch würfeln. Putenfleisch und Paprika in einer Pfanne in erhitztem Öl 8 Minuten braten

Kirschtomaten halbieren und mit übrigem Knoblauch in die Pfanne geben. 2 Minuten braten. EBLY untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Tsatsiki servieren.

Für das Tsatsiki:

Knoblauch fein würfeln. Gurke raspeln und mit Joghurt und der Hälfte des Knoblauchs verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Guten Appetit

