

# Putenbrust mit Mango, Kürbis und roten Linsen



## Zutaten für 4 Personen:

150 g rote Linsen  
450 g Hokkaido Kürbis  
1 reife Mango (ca. 500 g)  
600 g Putenbrustfilet  
4 EL Öl  
Salz  
200 ml Gemüsebrühe  
½ Bund Koriander

## Zubereitung:

Linsen in kochendem Wasser 6–8 Minuten garen. Inzwischen Kürbis waschen, putzen, entkernen. Kürbis in Spalten schneiden, Spalten in dünne Scheiben schneiden. Mango vom Stein schneiden. Fruchtfleisch schälen und würfeln.

Fleisch abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Linsen abgießen und abtropfen lassen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Kürbis zugeben und weitere 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Linsen zugeben, Brühe zugießen und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten köcheln lassen.

Koriander waschen, trocken schütteln und, bis auf ein paar Blättchen zum Garnieren, grob hacken. Mango und Koriander in die Pfanne geben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Koriander garnieren.

