



VEGETARISCH · HIGH PROTEIN · MEAL PREP

Vegetarisches High Protein Butter Chicken

Dieses vegetarische High-Protein-Butter-Chicken kommt der klassischen Chicken-Textur extrem nahe. Sojageschnitzeltes sorgt für den authentischen Biss, Skyr für Extra-Protein und eine cremige Sauce. Ideal für Fitnessküche, Meal Prep und alle, die indische Klassiker gesund genießen wollen.

15

VORBEREITUNG

25

ZUBEREITUNG

2

PORTIONEN

Mittel

SCHWIERIGKEITSGRAD

391 kcal

PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

SOJAGESCHNETZELTES & MARINADE

80 g Sojageschnitzeltes (trocken)

300 ml heiße Gemüsebrühe

150 g Skyr natur (0,2 % Fett)

1 EL Zitronensaft

1 TL Garam Masala

1 TL Paprikapulver edelsüß

½ TL Kurkuma

½ TL Salz

SAUCE

1 TL Butter

1 TL Rapsöl

1 kleine Zwiebel (ca. 80 g)

2 Knoblauchzehen

1 TL frisch geriebener Ingwer

200 g passierte Tomaten

50 ml leichte Kokosmilch

1 TL Garam Masala

½ TL Kreuzkümmel

Chili nach Geschmack

Salz

OPTIONAL

frischer Koriander

Basmatireis, Vollkornreis oder
Blumenkohlreis als Beilage

• ZUBEREITUNG

- 1 Sojageschnetzeltes mit heißer Gemüsebrühe übergießen und 10 Minuten quellen lassen. Anschließend sehr gründlich ausdrücken, damit die Textur fester wird.
- 2 Skyr, Zitronensaft, Paprikapulver, Kurkuma, Garam Masala und Salz verrühren. Das ausgedrückte Sojageschnetzelte untermischen und 10 Minuten marinieren lassen.
- 3 Zwiebel fein hacken. Knoblauch und Ingwer reiben oder sehr fein hacken.
- 4 Butter und Öl in einer großen Pfanne oder einem Topf erhitzen. Zwiebel bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
- 5 Knoblauch und Ingwer hinzufügen und kurz mitbraten, bis sie duften.
- 6 Garam Masala, Kreuzkümmel und Chili zugeben und kurz mitrösten.
- 7 Passierte Tomaten und Kokosmilch einrühren und die Sauce 10 Minuten sanft köcheln lassen.
- 8 Das marinierte Sojageschnetzelte unterheben und weitere 5 Minuten erwärmen, damit sich die Aromen verbinden.
- 9 Mit Salz abschmecken und optional mit frischem Koriander servieren.

• MAKROS PRO PORTION

391
KALORIEN**44 g**
PROTEIN**20 g**
KOHLENHYDRATE**15 g**
FETT**7 g**
BALLASTSTOFFERezept online
ansehen