WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

# Asia-Putenpfanne mit Brokkoli

### *Zutaten (für 4 Personen):*

400 g Putenfilet
500 g Brokkoli
3 Lauchzwiebeln
1 EL Öl
250 g Reis
2 Knoblauchzehen
4 EL Austernsauce
2 EL Sojasauce
1 Chili
Sesam
Nüsse



### *Nährwerte:*

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

### *Zubereitungszeit:*

circa 25 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

# Asia-Putenpfanne mit Brokkoli

## *Zubereitung:*

1. Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.




2. Zuerst die Putenfilets in Würfel schneiden. Dann den Brokkoli waschen und mit dem Messer die Röschen abschneiden. Jetzt Lauchzwiebeln und Chili putzen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Den Reis nach Packungsanleitung kochen. Die Putenfiletwürfel zusammen mit den Brokkoliröschen und den Lauchzwiebelringen…



3. …in dem Öl circa 8 bis 10 Minuten scharf anbraten. Dabei häufig umrühren, damit nichts anbrennt.
   Jetzt nur noch Austern- und Sojasauce, Knoblauch und Chili unterrühren und bei mittlerer Hitze weitere 8 bis 10 Minuten köcheln lassen.



# Asia-Putenpfanne mit Brokkoli

4. Asia-Hähnchen mit dem Reis anrichten, ein paar gehackte Nüsse und Sesam darüber streuen und genießen …






## Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D"s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**