WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Hirse-Pfanne

Zutaten (für 4 Personen):

4 Putenschnitzel
2 EL Öl
200 g Hirse
500 g Brokkoli
300 g Möhren
240 g Kichererbsen
500 ml passierte Tomaten
2 TL Paprika rosenscharf
Salz und Pfeffer
100 g Feta
3 Lauchzwiebeln
20 g Pinienkerne
400 ml Gemüsebrühe
Petersilie

Nährwerte:

Pro Portion ca. 714 kcal, 19 g Fett, 59 g Kohlenhydrate, 61 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Hirse-Pfanne

Zubereitung:

1. Zuerst die Putenschnitzel in Streifen schneiden und in 1 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, …

2. … bis sie schön goldbraun gebraten sind. Kurz zur Seite stellen.

3. Die Hirse nach Packungsangabe garen.

Puten-Hirse-Pfanne

4. Den Brokkoli ebenfalls garen.

5. Die Möhren schälen, in feine Scheiben schneiden und in 1 EL Öl circa 7 bis 8 Minuten scharf anbraten.

6. Mit Putenstreifen, Brokkoli, Kichererbsen, Gemüsebrühe, passierten Tomaten, Paprikagewürz und einer Prise Salz und Pfeffer circa 5 bis 7 Minuten köcheln lassen.

7. Mit Feta, Pinienkernen, Lauchzwiebelringen und Petersilie bestreuen und

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Hirse-Pfanne

die Puten-Hirse-Pfanne genießen! Lecker!

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**