WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

One-Pot-Puteneintopf mit Graupen

Zutaten (für 4 Personen):

500 g Putenoberkeulenfleisch
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Möhren
1 Chilischote
1 l Geflügelbrühe
1 Dose stückige Tomaten
250 g Graupen
1 TL Thymian
1 TL Oregano
250 g Baby-Spinat
150 g Chorizo
Salz und Pfeffer



Nährwerte:

Pro Portion ca. 687 kcal, 28 g Fett, 49 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

One-Pot-Puteneintopf mit Graupen

Zubereitung:

1. Für den One-Pot-Puteneintopf zuerst das Putenoberkeulenfleisch in dem Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



2. Dann Zwiebel, Knoblauch und Möhren schälen und kleinschneiden. Chili entkernen, ebenfalls kleinschneiden und alles für weitere 5 Minuten mitbraten.



3. Als nächstes Brühe, Tomaten, Graupen, Thymian und Oregano dazugeben und circa 25 bis 30 Minuten köcheln lassen.

One-Pot-Puteneintopf mit Graupen



4. Zum Schluss Baby-Spinat und Chorizoscheiben unterheben, weitere 2 bis 3 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Zum Schluss den One-Pot-Puteneintopf mit Graupen auf Tellern anrichten, mit frischem Thymian und Oregano toppen und genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

One-Pot-Puteneintopf mit Graupen



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**