WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Pilaw aus der Putenoberkeule

Zutaten (für 4 Personen):

750 g Putenoberkeulenfleisch (ausgelöst und gewürfelt)
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl
1 Dose gehackte Tomaten
2 TL Curry
250 ml Geflügelfond
250 g Reis
2 EL Ajvar
Salz und Pfeffer
1 Aubergine
3 Zweige Thymian
3 Zweige Oregano
3 Zweige Rosmarin

Nährwerte:

Pro Portion ca. 512 kcal, 22 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

60 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Pilaw aus der Putenoberkeule

Zubereitung:

1. Zuerst Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und mit dem Putenoberkeulenfleisch in 3 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.

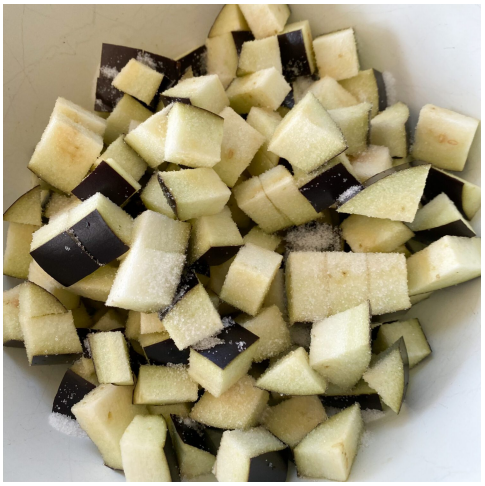
2. Dann mit Tomaten und Curry 2 bis 3 Minuten weiter braten.

3. Jetzt Geflügelfond angießen, Reis dazugeben, aufkochen und circa 20 bis 25 Minuten köcheln lassen.

Pilaw aus der Putenoberkeule

4. Als nächstes Ajvar unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Dann die Aubergine würfeln, salzen, 10 Minuten ziehen und abtropfen lassen.



6. Die Auberginenwürfel in 2 EL Öl circa 5 bis 6 Minuten scharf anbraten.

7. Anschließend mit den gehackten Kräutern und etwas Salz und Pfeffer

Pilaw aus der Putenoberkeule

würzen.

8. Zum Schluss nur noch alles anrichten und Pilaw aus der Putenoberkeule genießen!

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Pilaw aus der Putenoberkeule

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**