

Puten-Curry-Quiche

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Putengeschnetzeltes
1 EL Öl
200 g Kaiserschoten
100 g TK-Erbsen
Cashews
1 Quiche-Teig (Kühlregal)
150 ml Sahne
100 ml Milch
3 Eier
2 TL Curry
1 Chili



Nährwerte:

Pro Portion ca. 707 kcal, 41 g Fett, 42 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 75 Minuten (davon circa 60 Minuten Backzeit im Ofen)

Puten-Curry-Quiche

Zubereitung:

1. Zuerst die Kaiserschoten waschen und putzen. Dann das Putengeschnetzelte mit den Kaiserschoten in 1 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.
2. Als nächstes die Erbsen und gehackten Cashews 3 Minuten mitbraten.
3. Jetzt den Quiche-Teig in einer Form auslegen und die Fleisch-Gemüse-Mischung darauf geben.



Puten-Curry-Quiche

4. Nun die Eier aufschlagen, mit Milch, Sahne und Curry verquirlen...



5. ...und ebenfalls in die Form geben.



6. Alles circa 50 bis 60 Minuten bei 180 Grad backen,...



7. ...aus dem Ofen holen, mit gehackter Chili toppen und genießen. ☺

Puten-Curry-Quiche



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-gefluegel.de**