

Puteneintopf mit Kohlrabi und Süßkartoffeln

Zutaten

(für 4 Personen):

1 Putenoberkeule (circa 1 kg)
2 TL Salz
10 Pfefferkörner
3 Wacholderbeeren
2 Lorbeerblätter
1 Zwiebel
500 g Kohlrabi
300 g Süßkartoffel
2 Stangen Lauch
Kerbel



Nährwerte:

Pro Portion ca. 398 kcal, 6 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 120 Minuten

Puteneintopf mit Kohlrabi und Süßkartoffeln

Zubereitung:

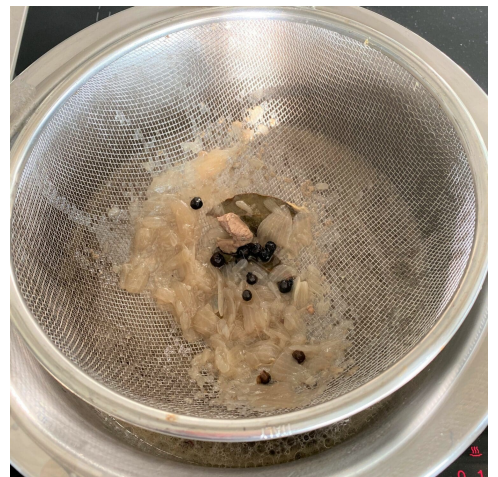
1. Zuerst die Putenoberkeule mit Salz, Pfefferkörnern, Wacholderbeeren, Lorbeerblättern und Zwiebelvierteln in 3 Liter Wasser circa 1,5 Stunden köcheln.



2. Danach die Putenoberkeule aus der Brühe nehmen, die Haut von der Putenkeule entfernen und das Putenfleisch in kleine Stücke schneiden.



3. Jetzt die Suppe durch ein Sieb passieren.



Puteneintopf mit Kohlrabi und Süßkartoffeln

4. Anschließend Kohlrabi und Süßkartoffel schälen und würfeln. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Jetzt das Gemüse für 20 Minuten in der Brühe garen.



5. Zum Schluss das kleingeschnittene Putenoberkeulenfleisch noch einmal in der Suppe erwärmen...



6. ... und den Puteneintopf auf Tellern anrichten, mit Kerbel bestreuen und genießen.





Puteneintopf mit Kohlrabi und Süßkartoffeln



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**