WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

# Puteneintopf mit weißen Bohnen

### *Zutaten (für 4 Personen):*

1 Putenoberkeule
2 TL Salz
10 Pfefferkörner
3 Wacholderbeeren
2 Lorbeerblätter
1 Zwiebel
2 Stangen Lauch
350 g Möhren
1 Dose weiße Bohnen (250 g)
Kerbel

### *Nährwerte:*

Pro Portion ca. 440 kcal, 6 g Fett, 35 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß

### *Zubereitungszeit:*

circa 120 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

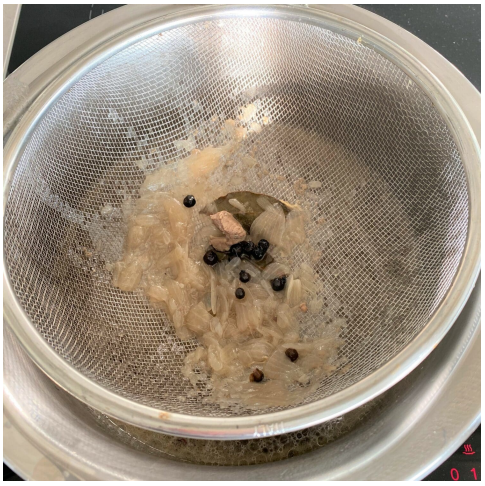
# Puteneintopf mit weißen Bohnen

## *Zubereitung:*

1. 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.

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

3. Jetzt die Suppe durch ein Sieb passieren…



# Puteneintopf mit weißen Bohnen

4. …und die Haut von der Putenkeule entfernen und das Putenfleisch in kleine Stücke schneiden.

5. Anschließend Möhren schälen und würfeln. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Jetzt das Gemüse und die Bohnen für 20 Minuten in der Brühe garen.

6. Zum Schluss das kleingeschnittene Putenoberkeulenfleisch noch einmal in der Suppe erwärmen,…

7. …den Puteneintopf auf Tellern anrichten, mit Kerbel bestreuen und

# Puteneintopf mit weißen Bohnen

genießen.

## 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**