WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putengulasch mit Kürbis

Zutaten (für 4 Personen):

500 g Putenoberkeulenfleisch
1 Zwiebel
2 EL Butterschmalz
1 kleiner Kürbis
2 EL Weißweinessig
2 EL Tomatenmark
2 EL Paprika edelsüß
100 ml Orangensaft
300 ml Geflügelbrühe
Salz und Pfeffer
500 g Bandnudeln
Thymian

Nährwerte:

Pro Portion ca. 525 kcal, 12 g Fett, 57 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß

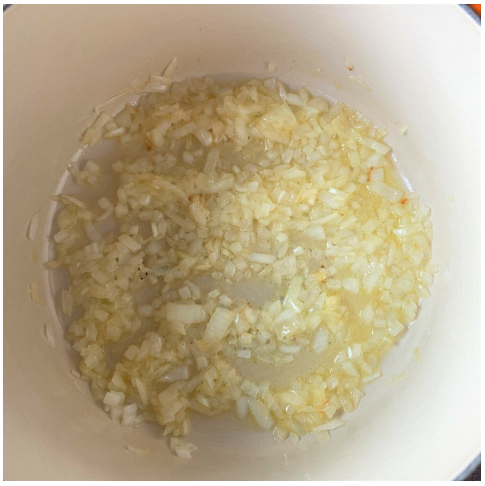
Zubereitungszeit:

circa 90 Minuten (davon 1 Stunde fürs Schmoren)

Putengulasch mit Kürbis

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in dem Butterschmalz circa 3 Minuten glasig anschwitzen.



2. Putenoberkeulenfleisch dazugeben und weitere 15 Minuten scharf anbraten.

3. Kürbis in kleine Würfel schneiden, dabei die Kerne entfernen. Kürbiswürfel, Weißweinessig, Tomatenmark, Paprikagewürz, Orangensaft und die Geflügelbrühe zu dem Putenoberkeulenfleisch in den Topf geben und alles zusammen bei mittlerer Hitze circa 1 Stunde köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsangabe garen.

Putengulasch mit Kürbis

4. Putengulasch mit den Nudeln auf Tellern anrichten, mit Thymianblättchen bestreuen und 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**