WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenpfanne mit Frühlingsgemüse

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Putengeschnetzeltes (aus deutscher Erzeugung)
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
500 g Spargel
1 Kohlrabi
2 Möhren
200 ml Gemüsebrühe
100 g Crème fraîche
200 g Reis
0.5 Zitrone
Salz & Pfeffer
3 Lauchzwiebeln



Nährwerte:

Pro Portion ca. 373 kcal, 12 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenpfanne mit Frühlingsgemüse

Zubereitung:

1. Für die Putenpfanne die Zwiebel schälen, fein würfeln und mit dem Putengeschnetzelten in 1 EL Öl für circa 5 Minuten scharf anbraten.



2. Vom Spargel die holzigen Enden entfernen und den Spargel in Stücke schneiden. Kohlrabi und Möhren schälen und kleinschneiden. Gemüse zu dem Putengeschnetzeltem in die Pfanne geben und für 2 bis 3 Minuten mitbraten.



3. Jetzt alles mit Brühe und Crème fraîche für weitere 10 bis 12 Minuten köcheln lassen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Putenpfanne mit Frühlingsgemüse



4. Nebenbei den Reis nach Packungsangabe kochen.



5. Am Ende das Putengeschnetzelte mit dem Frühlingsgemüse auf dem Reis anrichten, mit Lauchzwiebelringen toppen und dann diese leckere Putenpfanne einfach schmecken lassen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenpfanne mit Frühlingsgemüse



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**