

Putenpfanne mit Porree

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Putenbrustfilet (aus deutscher Erzeugung)
1 EL Öl
250 g Möhren
2 Stangen Porree
400 ml Gemüsebrühe
1 Dose weiße Bohnen
Salz & Pfeffer
Schnittlauch
Petersilie
200 g Schmand



Nährwerte:

Pro Portion ca. 517 kcal, 15 g Fett, 45 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

30 Minuten



Putenpfanne mit Porree

Zubereitung:

1. Für die Putenpfanne die Putenbrustfilets würfeln und in dem Öl circa 5 Minuten scharf anbraten.



2. Möhren schälen, in Scheiben schneiden und circa 3 bis 4 Minuten mit anbraten.



3. Lauch putzen, in Scheiben schneiden, dazugeben und weitere 2 Minuten braten.





Putenpfanne mit Porree

4. Brühe angießen und 10 bis 12 Minuten köcheln lassen.



5. Mit Bohnen, Schmand und Schnittlauch und Petersilie aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Putenpfanne auf Tellern anrichten und genießen. 🍴



WE LOVE
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenpfanne mit Porree



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