WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Spargel-Pfanne mit Naturreis

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Putenbrustfilet (aus deutscher Erzeugung)
500 g weißer Spargel
Salz und Pfeffer
2 TL Zucker
1 EL Butter
250 g grüner Spargel
3 Möhren
2 EL Öl
200 g Naturreis
250 ml Geflügelfond
200 g Schmand
3 TL Curry
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 592 kcal, 25 g Fett, 52 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Spargel-Pfanne mit Naturreis

Zubereitung:

1. Für die Puten-Spargel-Pfanne zuerst den weißen Spargel schälen, holzige Enden abschneiden und Spargelstangen kleinschneiden. Dann in Salzwasser mit Butter und Zucker circa 8 Minuten garen.



2. Dann beim grünen Spargel ebenfalls die holzigen Enden entfernen und die Stangen kleinschneiden. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Beides zu dem weißen Spargel geben und alles zusammen weitere 5 bis 7 Minuten garen – bis das Gemüse bissfest ist.
   Den Reis nach Packungsangabe garen.



3. In der Zwischenzeit die Putenbrustfilets würfeln…

Puten-Spargel-Pfanne mit Naturreis



4. … und in dem Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten,…



5. …bis sie goldbraun sind. Das Gemüse dazugeben und für 3 bis 5 Minuten mitbraten.



Puten-Spargel-Pfanne mit Naturreis

6. Schließlich den Fond angießen, Schmand und Curry untermischen, kurz aufkochen und mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.



7. Lasst es euch die Puten-Spargel.Pfanne schmecken!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Spargel-Pfanne mit Naturreis



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**