WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Stifado – griechisches Gulasch aus der Putenoberkeule

Zutaten (für 4 Personen):

1 Kilo Putenoberkeulenfleisch gewürfelt
4 EL Olivenöl
500 g Schalotten
150 ml Rotwein
200 ml Gemüsebrühe
1 Dose gehackte Tomaten
1 EL Tomatenmark
4 Nelken
1 Zimtstange
1 TL Rosmarin
4 Lorbeerblätter
1 TL Oregano
Salz und Pfeffer
100 ml Balsamico
1 TL Honig
200 g Kritharaki
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. ca. 642 kcal, 20 g Fett, 49 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Stifado – griechisches Gulasch aus der Putenoberkeule

Zubereitung:

1. Als erstes das Putenoberkeulenfleisch in dem Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



2. In der Zwischenzeit die Schalotten schälen, kleinschneiden und für 5 Minuten mitbraten.



3. Dann alles mit Rotwein ablöschen und etwas einreduzieren lassen.

Stifado – griechisches Gulasch aus der Putenoberkeule



4. Schließlich Brühe, Tomaten, Tomatenmark, Nelken, Zimt, Rosmarin, Lorbeer und Oregano dazugeben und alles circa 35 bis 40 Minuten köcheln lassen.



5. Die Kritharaki nach Packungsangabe kochen.



Stifado – griechisches Gulasch aus der Putenoberkeule

6. Zum Schluss Balsamico und Honig unter das Putengulasch rühren, Zimt, Nelken und Lorbeer entfern und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.



7. Puten-Stifado auf Tellern anrichten und mit gehackter Petersilie genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Stifado – griechisches Gulasch aus der Putenoberkeule



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**