

Puten-Curry-Eintopf

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Putenfilet (aus deutscher Erzeugung)
1 Zwiebel
2 EL Öl
300 g Süßkartoffel
500 g Blumenkohl
2 Möhren
2 TL Curry
750 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
100 g rote Linsen
1 Zitrone



Nährwerte:

Pro Portion ca. 688 kcal, 32 g Fett, 51 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 40 Minuten

Puten-Curry-Eintopf

Zubereitung:

1. Zuerst die Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 El Öl anschwitzen.



2. Dann Süßkartoffel und Möhren schälen und kleinschneiden. Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Alles mit dem Curry in den Topf geben und für 3 bis 5 Minuten mit anbraten.



3. Jetzt Gemüsebrühe, Kokosmilch, Linsen und Zitronensaft dazugeben und alles circa 15 bis 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



Puten-Curry-Eintopf

4. Zum Schluss die Putenfilets würfeln und in 1 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten...



5. ...bis sie schön goldbraun sind.



6. Die Suppe auf Teller geben, mit den Putenfiletwürfeln toppen und Löffel für Löffel genießen!





Puten-Curry-Eintopf



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**