WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Curry-Eintopf

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





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**