



Kürbis Chili con Pavo

Zutaten

(für 4 Personen):

500 g Putenhackfleisch
2 EL Öl
1 Zwiebel
1 Chili
2 Knoblauchzehen
800 ml passierte Tomaten
1 Dose Kidneybohnen
250 ml Gemüsebrühe
750 g Hokkaido Kürbis
1 TL Kreuzkümmel
0.5 TL Zimt
Salz und Pfeffer
4 EL Crème fraîche
Schnittlauch



Nährwerte:

Pro Portion ca. 545 kcal, 20 g Fett, 53 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

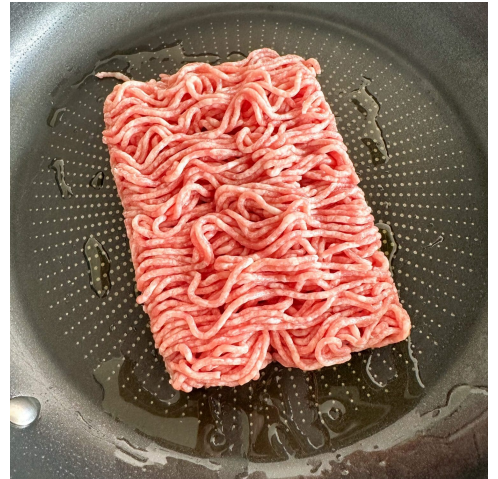
circa 35 Minuten



Kürbis Chili con Pavo

Zubereitung:

1. Zuerst das Putenhackfleisch in dem Öl circa 5 Minuten...



2. ...scharf anbraten. Kurz zur Seite stellen.



3. Dann Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili fein hacken und alles in dem Bratfett anschwitzen.





Kürbis Chili con Pavo

4. Kürbis in kleine Würfel schneiden und mit Tomaten, Kidneybohnen, Brühe, Kreuzkümmel und Zimt dazugeben. Alles circa 15 bis 20 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Zum Schluss das Kürbis Chili con Pavo anrichten und mit Crème fraîche und Schnittlauch genießen!



Kürbis Chili con Pavo



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