

## Putenpfanne mit Reis und Zucchini

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

400 g Putengeschnetzeltes  
2 EL Öl  
1 Zwiebel  
200 g Natur- & Wildreis  
2 Zucchini  
200 ml Sahne  
200 ml Brühe  
1 Zitrone  
1 EL Curry  
Petersilie



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 492 kcal, 21 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

30 Minuten

## Putenpfanne mit Reis und Zucchini

### Zubereitung:

1. 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.



2. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und mit dem Putengeschnetzelten in 1 EL Öl circa 7 bis 10 Minuten scharf anbraten.



3. Kurz zur Seite stellen.  
Parallel den Reis nach Packungsangabe kochen.





## Putenpfanne mit Reis und Zucchini

4. Jetzt die Zucchini waschen, in Scheiben schneiden und in 1 EL Öl circa 5 Minuten von beiden Seiten scharf anbraten.



5. Dann Brühe, Sahne, Zitronensaft und Curry unterrühren und circa 10 Minuten köcheln lassen. Für die letzten 2 Minuten das Putengeschnetzelte einrühren.



6. Putenpfanne mit gehackter Petersilie anrichten und genießen. ☺



## Putenpfanne mit Reis und Zucchini



### 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](http://www.deutsches-gefluegel.de)**