



## Puten-Kürbis-Curry

### Zutaten

**(für 4 Personen):**

- 400 g Putenfilet
- 1 kg Hokkaido-Kürbis
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Öl
- 200 g Reis
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 Dose Kokosmilch
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Ingwer
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Erdnüsse



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 691 kcal, 34 g Fett, 58 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten



## Puten-Kürbis-Curry

### Zubereitung:

1. Zuerst die Putenfilets würfeln. Den Kürbis putzen, entkernen und ebenfalls würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Alles zusammen circa 5 Minuten in dem Öl scharf anbraten. Den Reis garen.



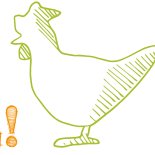
2. Dann Tomaten, Kokosmilch, Knoblauch, Garam Masala, Kurkuma und Ingwer zu der Puten-Kürbis-Mischung geben und 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Zum Schluss das Puten-Kürbis-Curry mit dem Reis anrichten, mit Erdnüssen toppen und genießen. So lecker schmeckt der Herbst!



WE LOVE  
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

## Puten-Kürbis-Curry



### 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)