WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Kokos-Wok mit Süßkartoffeln

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Putenfilet
2 EL Öl
1 Zwiebel
1 Paprika
500 g Süßkartoffeln
300 g Brokkoli
400 ml Kokosmilch
150 g passierte Tomaten
4 Lauchzwiebeln
25 g Erdnüsse
1 Chili
4 Naan Brote



Nährwerte:

Pro Portion ca. 712 kcal, 34 g Fett, 61 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Kokos-Wok mit Süßkartoffeln

Zubereitung:

1. Putenfilet würfeln. Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Paprika putzen, das Kerngehäuse entfernen und würfeln.



2. Alles zusammen in 1 El Öl circa 5 Minuten im Wok (oder in der Pfanne) scharf anbraten und zur Seite stellen.



3. Süßkartoffeln schälen und würfeln. Brokkoli in Röschen teilen und beides in 1 EL Öl kurz anrösten.

Puten-Kokos-Wok mit Süßkartoffeln



4. Kokosmilch und passierte Tomaten dazugeben und circa 8 bis 10 Minuten köcheln lassen.



5. Putenwürfel und Gemüse wieder dazu geben, einmal aufkochen…



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Kokos-Wok mit Süßkartoffeln

6. …alles anrichten, mit gehackten Erdnüssen, Lauchzwiebel- und Chiliringen bestreuen und Puten-Kokos-Wok 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**