

One-Pot-Puteneintopf mit Graupen

Zutaten **(für 4 Personen):**

500 g Putenoberkeulenfleisch
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Möhren
1 Chilischote
1 l Geflügelbrühe
1 Dose stückige Tomaten
250 g Graupen
1 TL Thymian
1 TL Oregano
250 g Baby-Spinat
150 g Chorizo
Salz und Pfeffer



Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

One-Pot-Puteneintopf mit Graupen

Zubereitung:

1. Für den One-Pot-Puteneintopf zuerst das Putenoberkeulenfleisch in dem Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



2. Dann Zwiebel, Knoblauch und Möhren schälen und kleinschneiden. Chili entkernen, ebenfalls kleinschneiden und alles für weitere 5 Minuten mitbraten.



3. Als nächstes Brühe, Tomaten, Graupen, Thymian und Oregano dazugeben und circa 25 bis 30 Minuten köcheln lassen.



One-Pot-Puteneintopf mit Graupen

4. Zum Schluss Baby-Spinat und Chorizoscheiben unterheben, weitere 2 bis 3 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Zum Schluss den One-Pot-Puteneintopf mit Graupen auf Tellern anrichten, mit frischem Thymian und Oregano toppen und genießen.





One-Pot-Puteneintopf mit Graupen



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**