WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenchili aus der Oberkeule mit Mais und Paprika

Zutaten (für 4 Personen):

750 g Putenoberkeulenfleisch
3 EL Olivenöl
3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenmark
300 ml Geflügelfond
400 ml passierte Tomaten
50 g Ketchup
1 TL brauner Zucker
0.5 TL Chili
1 TL Thymian
3 Paprika
200 g Mais
200 g Maiskolben
Salz und Pfeffer
250 g Reis
Petersilie
150 g Sour Cream



Nährwerte:

Pro Portion ca. 868 kcal, 34 g Fett, 88 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenchili aus der Oberkeule mit Mais und Paprika

Zubereitung:

1. Zuerst das Putenoberkeulenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden…



2. … und in Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



3. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln…

Putenchili aus der Oberkeule mit Mais und Paprika



4. … und mit dem Tomatenmark für 3 bis 5 Minuten mit anschwitzen. Alles mit Geflügelfond, passierten Tomaten, Ketchup, Zucker, gehackter Chili und Thymian für 30 Minuten köcheln lassen.



5. Gewürfelte Paprika, Mais, Maiskolben und gehackte Petersilie dazugeben und weitere 10 Minuten garen. Nebenbei den Reis kochen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenchili aus der Oberkeule mit Mais und Paprika

6. Putenchili mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten und mit Reis und Sour Creme genießen! Echt hot!





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**