WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenpfanne mit Brokkoli, Möhren und Kartoffeln

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Putengeschnetzeltes
300 g Kartoffeln
500 g Brokkoli
2 EL Öl
2 Zwiebeln
3 Möhren
200 ml Sahne
200 g Frischkäse
Petersilie
Salz und Pfeffer



Nährwerte:

Pro Portion ca. 711 kcal, 44 g Fett, 32 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

.circa 35 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenpfanne mit Brokkoli, Möhren und Kartoffeln

Zubereitung:

1. Zuerst die Kartoffeln in Salzwasser bissfest garen.



2. Den Brokkoli separat ebenfalls garen.



3. Dann das Putengeschnetzelte in dem Öl von beiden Seiten circa 5 bis 7 Minuten…

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenpfanne mit Brokkoli, Möhren und Kartoffeln



4. …goldbraun anbraten und kurz zur Seite stellen.



5. Zwiebeln schälen und fein würfeln, Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. Beides in dem Bratfett circa 7 Minuten scharf anbraten.



Putenpfanne mit Brokkoli, Möhren und Kartoffeln

6. Anschließend Brokkoli, Kartoffeln, Sahne und Frischkäse hinzugeben und kurz aufkochen.



7. Das Putengeschnetzelte sowie die Petersilie unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.



8. In der Pfanne anrichten, sodass sich jeder etwas nehmen kann, und genießen, genießen, genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenpfanne mit Brokkoli, Möhren und Kartoffeln



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**