WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putengulasch mit Reis

Zutaten (für 4 Personen):

600 g Putenfilet
2 Zwiebeln
1 EL Öl
300 ml Brühe
2 EL Tomatenmark
2 EL Paprika edelsüß
1 TL Salz
0.5 TL Pfeffer
250 g Reis
2 Lauchzwiebeln



Nährwerte:

Pro Portion ca. 648 kcal, 14 g Fett, 58 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 40 Minuten (davon 30 Minuten Garzeit in der Pfanne)

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putengulasch mit Reis

Zubereitung:

1. Zuerst die Putenfilets in Würfel schneiden. Dann die Zwiebeln schälen, fein würfeln und mit den Putenfiletwürfeln in 1 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



2. Anschließend mit Brühe, Tomatenmark, Paprikapulver, Salz und Pfeffer circa 30 Minuten köcheln lassen.
   In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsangabe kochen.



3. Zum Schluss das Putengulasch auf dem Reis anrichten, mit Lauchzwiebelringen toppen und genießen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putengulasch mit Reis





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**