WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenpfanne mit Reis und Zucchini

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Putengeschnetzeltes
2 EL Öl
1 Zwiebel
200 g Natur- & Wildreis
2 Zucchinis
200 ml Sahne
200 ml Brühe
1 Zitrone
1 EL Curry
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 699 kcal, 34 g Fett, 49 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenpfanne mit Reis und Zucchini

Zubereitung:

1. 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.



2. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und mit dem Putengeschnetzelten in 1 EL Öl circa 7 bis 10 Minuten scharf anbraten.



3. Kurz zur Seite stellen.
   Parallel den Reis nach Packungsangabe kochen.

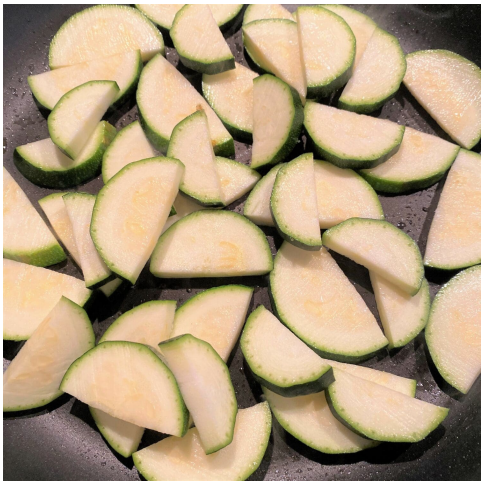
WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenpfanne mit Reis und Zucchini



4. Jetzt die Zucchini waschen, in Scheiben schneiden und in 1 EL Öl circa 5 Minuten von beiden Seiten scharf anbraten.



5. Dann Brühe, Sahne, Zitronensaft und Curry unterrühren und circa 10 Minuten köcheln lassen. Für die letzten 2 Minuten das Putengeschnetzelte einrühren.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenpfanne mit Reis und Zucchini

6. Putenpfanne mit gehackter Petersilie anrichten und 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**