WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Frikassee mit Bärlauch

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Putenfilet
1 Zwiebel
2 EL Öl
400 ml Gemüsebrühe
2 Kohlrabi
3 Möhren
50 g Erbsen (TK)
100 g Frischkäse
300 g Wildreismischung
1 TL Mehl
50 g Bärlauch
Salz und Pfeffer



Nährwerte:

Pro Portion ca. 548 kcal, 18 g Fett, 69 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

35 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Frikassee mit Bärlauch

Zubereitung:

1. Als erstes die Zwiebel schälen, in kleine Stücke schneiden und anschließend in Öl anschwitzen.



2. Dann die Brühe angießen und die Putenfilets darin für circa 15 Minuten köcheln lassen.



3. Kohlrabi und Möhren waschen und kleinschneiden. Danach beides zusammen mit Erbsen zu den Putenfilets geben und für weitere 7 bis 8 Minuten köcheln lassen.

Puten-Frikassee mit Bärlauch



4. Die Putenfilets herausnehmen. Den Frischkäse einrühren und für weitere 5 Minuten köcheln lassen.



5. Nebenbei den Reis garen und die Putenfilets in kleine Würfel schneiden.



Puten-Frikassee mit Bärlauch

6. Jetzt das Mehl einrühren, aufkochen und leicht andicken lassen.



7. Danach auch die Putenfiletwürfel und den Bärlauch unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.



8. Jetzt nur noch anrichten und Puten-Frikassee genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Frikassee mit Bärlauch



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**