

Bunter Puteneintopf





LAUFEN À LA CARTE

Rezepte für Genuss ohne Reue

Bunter Puteneintopf

Zutaten für 4 bis 6 Personen

- 750 g → tiefgefrorenes Mischgemüse (z.B. Kaisergemüse)
- 700 g → Bio-Putenunterkeule
- 500 g → Nudeln (Spiralen oder Hörnchen)
- 2 Handvoll → tiefgefrorene Erbsen
- 2 Bund → Suppengrün
- 2 L → Wasser
- 2 → Knoblauchzehen
- 2 → Gemüsebrühwürfel
- 1 TL → Salz

Petersilie, Pfeffer, Kräutersalz

So wird's gemacht

Putenunterkeule mit geputztem Suppengrün, geschälten Knoblauchzehen, einem Teelöffel Salz und zwei Litern Wasser aufsetzen. Das Fleisch kurz aufkochen und dann mindestens zwei Stunden bei kleinerer Hitze leicht kochen lassen. Das Fleisch sollte sich anschließend einfach vom Knochen lösen lassen. Keule aus der Brühe nehmen, das Fleisch in Stücken ablösen und zur Seite legen. Die Brühe abseihen, mit Wasser auf zwei Liter auffüllen, Gemüsebrühwürfel zugeben und zum Kochen bringen. Nudeln und Gemüse in der kochenden Brühe etwa zehn Minuten garen. Dann die Erbsen und das Fleisch zufügen und kurz mit erhitzen. Mit Petersilie, Kräutersalz, Pfeffer abschmecken. Wird der Eintopf dünnflüssiger gewünscht, gibt man Gemüsebrühe zu. **Guten Appetit!**

Deshalb schmeckt's besonders gut

Putenfleisch hat eine günstige Eiweißzusammensetzung und hilft, den Bedarf an unentbehrlichen Aminosäuren zu decken. Seine leichte Verdaulichkeit ist ideal für die Ernährung von Sportlern. Überdies ist es der Gehalt an Kalium, Eisen, Vitamin B1 und B2, der dieses Lebensmittel für Läufer Teller empfehlenswert macht. Dabei sollte stets auf Bioqualität geachtet werden.