



Kürbis-Puten-Topf mit Reis

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hokkaidokürbis	1 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Äpfel, rot	2 St.
Putenbrustfilets	600 g
Öl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kreuzkümmel	
Zimt	
Currypulver	
Geflügelbrühe	300 ml
Langkornreis	300 g
Bio-Zitronen	1 St.
Kürbiskerne	4 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleiner Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel, Küchenkrepp

1. Kürbis waschen, halbieren, Kerne mithilfe eines Löffels entfernen und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Äpfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Putenbrustfilet waschen, trocken tupfen und würfeln.
2. In einem Topf 2 EL ÖL auf hoher Stufe erhitzen und Putenfleisch darin ca. 4 Min. anbraten. Aus dem Topf nehmen und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.
3. Topf erneut mit 2 EL Öl erhitzen und Zwiebeln, Kürbis und Äpfel darin ca. 4 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zimt und Curry würzen, mit Brühe ablöschen. Zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 10 Min. köcheln. Nach ca. 5 Min. Putenfleisch zugeben.
4. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.
5. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Kürbiskerne grob hacken und in den Topf geben. Puten-Kürbis-Topf mit Zitronensaft und Gewürzen abschmecken und mit Reis auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 722 kcal

Kohlenhydrate 105 g

Eiweiß 48 g

Ballaststoffe 8 g

Fette 14 g
