



Putenschnitzel mit Apfel-Curry-Gemüse



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Langkornreis	300 g
Salz	
Putenbrustschnitzel	600 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Karotten	4 St.
Blattspinat	250 g
Äpfel, rot	1 St.
Öl	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Currypulver	
Gemüsebrühe	150 ml
Crème fraîche	100 g

Zubereitung

🔪 Küchenutensilien

Teller, kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, Sieb, Küchenkrepp

1. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser zugedeckt aufkochen. Auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.
2. Putenschnitzel waschen und trocken tupfen. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und in Streifen schneiden oder raspeln. Spinat waschen und abtropfen lassen. Apfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in Spalten schneiden.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen, Putenschnitzel salzen, pfeffern und ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.
4. Pfanne erneut bei mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel, Karotten und Apfel darin ca. 4 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Spinat unterrühren und zugedeckt ca. 2 Min. zusammenfallen lassen.
5. Crème fraîche im Becher mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Putenschnitzel mit Apfel-Curry-Gemüse auf Tellern verteilen und mit Reis und Currydip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 623 kcal

Kohlenhydrate 85 g

Eiweiß 45 g

Ballaststoffe 6 g

Fette 11 g
