



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. |
| Putenbrustfilet | 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 |