



Putenbrust mit Petersilien- Bulgur an Spinat mit Knoblauch

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, gelb	2 St.
Petersilie, frisch	30 g
Gemüsebrühe	750 ml
Öl	4 EL
Bulgur	300 g
Putenbrustfilet	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Knoblauchzehen	1 St.
Blattspinat	600 g
Zucker	
Currypulver	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier,
Salatschleuder

1. Ofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter vom Stiel zupfen und fein hacken.
2. In einem Topf Brühe ggf. anrühren und aufkochen. Inzwischen in einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Paprikawürfel darin ca. 2 Min. anbraten. Danach herausnehmen, beiseitestellen und Pfanne säubern. Bulgur zur Brühe geben, zugedeckt ca. 5 Min. auf mittlerer Stufe köcheln. Vom Herd ziehen und zugedeckt weitere ca. 10 Min. quellen lassen.
3. In der Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Pute waschen, trockentupfen, salzen und im heißen Öl von beiden Seiten je ca. 2 Min. anbraten. Danach die Pute pfeffern und auf einem Blech mit Backpapier im Ofen ca. 8 Min. garen.
4. Knoblauch schälen und fein hacken. Spinat waschen und trocken schleudern. 1 EL Öl zum Bratensatz geben und auf mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch zugeben und Spinat nach und nach darin zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
5. Paprika und Petersilie unter den Bulgur heben, mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Fleisch aus dem Ofen nehmen. Pute mit Bulgur und Knoblauch-Spinat auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	592 kcal
Kohlenhydrate	70 g
Eiweiß	51 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	13 g