

MERKUR^e
Versicherung



Puteneintopf mit Debrezinern,

Champignons und frischem Salbei



20-30min



4 Personen

Dieses Rezept wurde vom Koch Konstantin Filippou in Partnerschaft mit Merkur Österreich nur für euch kreiert: Ein wärmender Low-Carb Eintopf mit allerlei wertvollen Nährstoffen, Vitaminen und noch mehr Geschmack! Zartes Putenfleisch, würzige Debreziner, frisches Gemüse und Salbei sorgen für eine köstliche Mahlzeit! Frische Salbeiblätter wirken übrigens Wunder bei Halsschmerzen, da hat die Erkäl...

Was du von uns bekommst

- Salbei
- Knoblauchzehe
- rote Zwiebel
- Champignons
- Cannellini Bohnen
- gewürfelte Tomaten
- Debreziner
- Putenbrust

Was du zu Hause benötigst

- Hühnersuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 570.0kcal, Fett 26.6g, Eiweiß 45.0g, Kohlenhydrate 35.0g



1. Gemüse vorbereiten

Rote Zwiebeln und **Knoblauch** schälen und anschließend grob hacken. Die **Pilze** mit Küchenkrepp oder einer Pilzbürste von evtl. Dreck befreien, dann vierteln. Die **Salbeiblätter** vom Stiel zupfen. Die **Bohnen** in einem Sieb abgießen und kalt abspülen.



4. Restliche Zutaten braten

Rote Zwiebeln, **Champignons**, **Knoblauch** und **Debreziner** zugeben und ca. 2-4 weitere Min. anbraten.



2. Fleisch schneiden

Putenbrust mit Küchenkrepp trocken tupfen, dann in ca. 2cm große Würfel schneiden. **Debreziner** in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden.



5. Flüssigkeit zugeben

Bohnen, einen Hühnersuppenwürfel, 500 ml Wasser, **gehackte Tomaten** und die **Salbeiblätter** (ganz belassen) dazugeben. Mit etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Aufkochen lassen. Dann zudecken und auf mittlerer Hitze ca. 5Min. kochen. Den Deckel entfernen und 15 weitere Min. offen köcheln lassen. Bei Bedarf etwas mehr Wasser zugießen.



3. Putenbrust garen

2EL Olivenöl in einem großen Kochtopf auf mittlerer bis starker Stufe erhitzen. **Putenbrust** zugeben und ca. 2Min. rundum anbraten.



6. Servieren

Puteneintopf portionsweise in Suppenschüsseln füllen und servieren.