

Chili con Pute

für 2 Portionen

Zutaten

- 250 g Putenbrust
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Dose Gemüsemais
- 2 TL Olivenöl
- 1/2 kleine Dose Tomatenwürfel
- 1 EL gekörnte Gemüsebrühe
- 60 ml Wasser
- Pfeffer, Oregano, etwas Tabasco
- 100 g Vollkornreis oder entspr. Menge Kartoffeln

Zubereitung

1. Putenfleisch in Würfel schneiden.
2. Zucchini und Paprika putzen, waschen und ebenfalls in Würfel schneiden.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln würfeln, Knoblauch hacken oder pressen.
4. Mais gut abtropfen lassen
5. Öl im Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln andünsten, Fleisch hinzugeben und scharf anbraten.
6. Restliches Gemüse und die Tomatenwürfel hinzugeben.
7. Gemüsebrühe in Wasser auflösen und in den Topf gießen.
8. Mit Gewürzen abschmecken, 20 Minuten garen.
9. Mit dem Reis/den Kartoffeln servieren 😊

Nährwerte

pro Portion

| | |
|----------------------|----------|
| Brennwert | 250 kcal |
| Eiweiß | 35 g |
| Fett | 5 g |
| Kohlenhydrate | 16 g |
| BE | 1 |
| Cholesterin | 75 mg |

From:
<http://wernerflamme.name/> - **Werners Wiki**

Permanent link:
<http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:hauptgericht:chicopu>

Last update: **2016-05-06 08:17**

