



Bunte Gemüsepfanne mit Putenbrust

Schritte: 7

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

750 g	Putenbrust	2 EL	Kürbiskerne
150 g	Pastinaken	1	Spitzpaprika
1	Hokkaidokürbis	1	Zucchini
½ Bund	Frühlingszwiebeln	200 g	Zuckerschoten
1 Becher	Schmand		Petersilie
	Pflanzenöl		Salz, Pfeffer
	Kreuzkümmel		Knoblauchpulver
	Koriandersamen, gem.		Paprikapulver rosenscharf

Zubereitung

1. Das Gemüse und die Putenbrust putzen und nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Putenbrust mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver, Kreuzkümmel und Knoblauchpulver würzen und in einer Pfanne gar braten.
3. In einer anderen Pfanne das geschnittene Gemüse in Öl gar braten und mit Kreuzkümmel, Koriandersamen, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Es empfiehlt sich hier mit den härteren Gemüsesorten zu beginnen, und somit zuerst Kürbis und Pastinake anzubraten, anschließend Zucchini und Paprika hinzufügen. Die Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln erst kurz vor Ende beifügen und nur kurz sautieren.
5. Aus Schmand, Petersilie, Pfeffer und Salz einen Dip herstellen.
6. Zum Anrichten das Gemüse und die Putenbrust miteinander vermengen und portionieren.
7. Mit Kürbiskernen garnieren.

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Hast du Lust bekommen, das Rezept auszuprobieren? Dann nichts wie auf zu Selgros! Dort findest du alle **Zutaten für dein Lieblingsrezept**, die du zum Nachkochen brauchst. In unseren Märkten findest du erstklassige Produkte, um dieses und andere Rezepte nachzukochen – von frischem Obst und Gemüse über erstklassige Fisch- und Fleischspezialitäten bis hin zu besonderen Zutaten, Gewürzen, Ölen und mehr. Mit einer riesigen Auswahl von mehr als 60.000 Artikeln auf Verkaufsflächen von bis zu 11.000 Quadratmetern decken wir an **38 Standorten** in ganz Deutschland den Bedarf von Einzelhändlern, Selbständigen, Freiberuflern, Vereinen, Kleinunternehmern, Gastronomen,

Handwerkern und anderen Gewerbetreibenden. Schau dir noch schnell unsere aktuellen Angebote an – es lohnt sich!

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Entdecke viele weitere Rezepte bei Selgros: Wir haben für dich eine **große Auswahl** an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Hier wirst du garantiert fündig! Du kannst in unserer **Rezeptsuche** ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren. In unserem **Filter** findest du alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte **zum Kochen und Backen** auswählen und stöbern.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen.

Lass dich von unserer Rezeptvielfalt inspirieren und finde dein neues Lieblingsrezept. Wir wünschen dir **viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.**

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN

Bunte Gemüsepfanne mit Putenbrust

Stand 08.04.2021