

Schnell & einfach

# Apfel- Poulet-Topf

30 Minuten



Leicht



## Kochanleitung



**1**  
**Poulet** im heissen Öl portionenweise je ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen.



**2**  
**Zwiebel** hacken, **Äpfel** in Schnitzschneiden. Beides in der warmen **Butter** andämpfen. **Quinoa** und **Curry** begeben, weiterdämpfen, würzen.



**3**  
**Bouillon** dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 15 Min. köcheln. **Poulet** begeben, nur noch heiss werden lassen.

## Zutaten

600 g geschnetzeltes  
Pouletfleisch  
Rapsöl zum Anbraten

1 Zwiebel  
2 rotschalige Äpfel  
1 Esslöffel Butter  
200 g Quinoa  
1 Esslöffel Curry  
 $\frac{3}{4}$  Teelöffel Salz  
wenig Pfeffer

6dl Gemüsebouillon

Pro Person: 11 g Fett, 43 g Eiweiss,  
31g Kohlenhydrate, 1839 kJ (439 kcal)