

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)