

Gemüse-Putengeschnetzeltes mit Bulgur

(5 Kinderportionen)

Menge	Zutat
200 g	Bulgur
1	Zwiebel (ca. 30 g)
300 g	Paprika, rot
200 g	Zucchini
200 g	Putenfleisch
2 EL	Rapsöl
	Jodsalz, schwarzer Pfeffer
2 EL	frische Kräuter, gehackt

So wird's gemacht:

- Bulgur nach Packungsanleitung kochen und quellen lassen.
- Zwiebeln würfeln, das Gemüse in mundgerechte Stücke und das Putenfleisch in dünne Streifen schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und zunächst das Fleisch anbraten; das Gemüse zugeben und mit garen.
- Am Ende der Garzeit mit Salz und Pfeffer würzen und mit frischen Kräutern bestreut servieren.

Tipps zur Zubereitung:

- Das Gemüse kann beliebig ausgetauscht werden.
- Dazu passt eine helle Soße oder Kräuterquark.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



verbraucherzentrale

Niedersachsen

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31