Artikel vom 04.03.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 16:49 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/one-pot-puten-eintopf-mit-graupen-spinat-und-chorizo

One-Pot-Puten-Eintopf mit Graupen, Spinat und Chorizo



Foto: IDG

Zutaten (für 4 Personen):

500 g Putenoberkeulenfleisch

2 EL Olivenöl

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Möhren

1 Chilischote

1 l Geflügelbrühe

1 Dose stückige Tomaten

250 g Graupen

1 TL Thymian

1 TL Oregano

250 g Baby-Spinat

150 g Chorizo

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Putenoberkeulenfleisch in dem Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Möhren schälen und kleinschneiden. Chili entkernen, ebenfalls kleinschneiden und alles für weitere 5 Minuten mitbraten. Dann Brühe, Tomaten, Graupen, Thymian und Oregano dazugeben und circa 25 bis 30 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Baby-Spinat und Chorizo-Scheiben unterheben, 2 bis 3 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen.

IDG