



- » [Link zum Originalbild](#)
- » Copyright: News-Reporter.NET
- » Image-No.: 2009310007\_0005

Lecker, gesund und kalorienarm: Putengulasch mit Tomaten und Blattspinat. Foto: Informationsbüro Deutsche Pute/News-Reporter.NET

### Ragout, Geschnitzeltes und Co. aus der Putenkeule

Wer gern deftig-lecker isst, aber nicht viel Zeit hat und außerdem auf seine Figur achten möchte, sollte Rezepte mit geschnitzeltem oder gewürfeltem Putenfleisch aus der Keule ausprobieren. Dieses ist dunkler als das Brustfleisch und hat ein etwas kräftigeres Aroma, ist aber ebenfalls fett- und kalorienarm und steckt voller wichtiger Nährstoffe. So lassen sich für ernährungsbewusste Genießer die verschiedensten Varianten von Geschnitzeltem, Ragout, Frikassee oder Gulasch für jeden Geschmack zaubern.

Für eine moderne, bedarfsgerechte Ernährungsweise hat Putenfleisch einiges zu bieten: Es enthält wenig Fett und Kalorien, dafür aber reichlich hochwertiges Eiweiß der Nährstoff, der am längsten sättigt und so das Schlankwerden und -bleiben unterstützt. Auch wichtige Vitamine und Mineralstoffe liefert Putenfleisch, wie zum Beispiel die B-Vitamine B1, B2, B6, B12 und Niacin sowie die Mineralstoffe Eisen, Kalium und Zink. Somit trägt Putenfleisch zu einer nährstoffreichen, ausgewogenen Ernährung bei. Kombiniert mit Gemüse und weiteren wertvollen Zutaten bekommt der Körper somit alles, was er für Fitness und Leistungsfähigkeit braucht.

Wie wäre es zum Beispiel mit Würfeln aus Putenkeulenfleisch, die scharf angebraten, mit Rotwein abgelöscht und dann mit Tomaten und Blattspinat ein würzig-leichtes Gulasch ergeben? Knackig-frisch und kernig sind die Putenwürfel mit Cashewkernen, Erbsen und Paprika, die mit Rahm cremig abgerundet werden. Etwas bodenständiger, aber ebenso lecker kommt das Geschnitzelte mit Zucchini und Champignons daher.

Neben Vielseitigkeit und Geschmack sind Frische und Herkunft wichtige Kriterien beim Einkauf von Lebensmitteln. Da an die heimischen Erzeuger hohe Anforderungen gestellt werden, entscheiden sich viele Verbraucher bereits für Putenfleisch aus Deutschland. Die Herkunft ist durch den Nachweis DDD auf der Verpackung zu erkennen. Weitere Informationen und leckere Rezepte finden sich unter [www.deutschepute.de](http://www.deutschepute.de) im Internet. (News-Reporter.NET/SV)