

Rezept: Mehrkorn-Bagel mit gebratener Putenbrust und Erdnüssen

Brennwerte	2180 kJ 520 kcal
Eiweiß	36 g
Kohlenhydrate	51 g
Fett	19 g

Vorbereitung	20 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	5 Minuten
Gesamtzeit	25 Minuten



Rezept: Mehrkorn-Bagel mit gebratener Putenbrust und Erdnüssen

4 PORTIONEN  normal

1 1/2 Gläser (à 150 g) Deli Reform Gemüse auf's Brot - Paprika
4 Mehrkorn-Bagel (à ca. 80 g)
1 gelbe Paprikaschote
1 rote Zwiebel
40 g gesalzene Erdnuskerne
400 g Putenbrust
2 EL Öl
8 Stiele Koriander
Salz
Pfeffer

1 ZUTATEN VORBEREITEN

Paprika putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Erdnüsse grob hacken. Putenbrust waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden.

2 PUTENBRUST BRATEN/ BAGEL BELEGEN

Öl in einer Pfanne erhitzen. Putenbrustscheiben darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Koriander waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Bagels waagrecht halbieren. Untere Bagelhälften jeweils mit Gemüse auf's Brot – Paprika bestreichen. Mit Putenbrustscheiben, Paprikastreifen, Zwiebelringen und Koriander belegen. Erdnüsse darüberstreuen. Obere Bagelhälften daraufsetzen.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
<https://www.deli-reform.de/rezepte>