

## Curry-Geflügel-Päckchen



2

2

<b>Kalorien</b>	269 kcal/Portion
<b>Zubereitungszeit</b>	ca. 60 Minuten
<b>Schwierigkeitsgrad</b>	mittel

*Entspricht den Abnehmen mit Genuss  
und den AOK-Qualitätskriterien*

### Zutaten

für 2 Personen

1 Stange	Lauch
1	Tomate
1	Apfel
1 kleine Dose	Mais
2 Zweige	Thymian
1 EL	Rapsöl
1 Prise	Jodsalz
1 Prise	Pfeffer
½ TL	Curry
2 kleine	Putenschnitzel (à 100 g)

### Zubereitung

- Backofen auf 200 Grad vorheizen, Umluft auf 180 Grad.
- Gemüse waschen und putzen. Thymianblättchen von den Zweigen putzen. Lauch längs halbieren, quer in dünne Streifen schneiden. Tomate und Apfel fein würfeln. Mais abtropfen lassen.
- Lauch in der Hälfte des Rapsöls in einer beschichteten Pfanne etwa 4 Minuten dünsten. Apfel zugeben, weitere 2 bis 3 Minuten garen. Mit Thymian, Salz, Pfeffer und Curry würzen, Tomate und Mais unterrühren.
- Fleisch pfeffern und salzen.
- 2 Stücke doppelt gefaltetes Butterbrotpapier (je ca. 25 x 30 cm) mit dem restlichen Öl bepinseln. Schnitzel auflegen, Gemüse auf dem Fleisch verteilen. Jeweils ein Butterbrotpapier zu einem Päckchen falten, eventuell mit Küchengarn zusammenbinden.
- Päckchen ca. 35 Minuten im Backofen garen. Als Beilage passt Kartoffelbrei oder Bulgur.