

Fruchtig gefüllte Putenmedaillons

Zutaten

(für 4 Personen):

1 kg Putenbrust (aus deutscher Erzeugung)
40 g Sahne-Meerrettich
80 g Preiselbeeren (Glas)
4 Scheiben Käse
60 ml Olivenöl
2 TL Honig
20 ml Balsamico
2 TL Dijon Senf
Salz und Pfeffer
2 Kopfsalate
1 Kästchen Kresse



Nährwerte:

Pro Portion ca. 554 kcal, 25 g Fett, 10 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

Fruchtig gefüllte Putenmedaillons

Zubereitung:

1. Als erstes die Putenbrust – wir achten beim Einkauf übrigens immer auf die heimische Herkunft – in vier Stücke schneiden. Anschließend jedes Stück mittig einschneiden und aufklappen.



2. Jetzt die Putenbrust mit Sahne-Meerrettich und Preiselbeeren bestreichen und mit Käse belegen. Dann jedes der vier Stücke zusammenklappen und mit Fleischnadeln fixieren.



3. Die gefüllten Putenmedaillons in 2 EL Öl von jeder Seite für circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, bis sie schön goldbraun sind.



Fruchtig gefüllte Putenmedaillons

4. Danach den Kopfsalat waschen und zupfen. Das restliche Öl mit Honig, Essig, Senf und einer Prise Salz und Pfeffer zu einer Sauce verrühren und über den Salat geben.



5. Zum Schluss nur noch die Putenmedaillons mit dem Salat anrichten, mit Kresse bestreuen und genießen!



Fruchtig gefüllte Putenmedaillons



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-gefluegel.de**