WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet mit Süßkartoffeln und Bohnen

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Putenfilet
600 g Süßkartoffel
250 g Bohnen
150 g Skyr
40 g Mayonnaise
Salz und Pfeffer
100 ml Milch
2 TL Ayvar
1 EL Öl
20 g Cashews
1 EL Sesam



Nährwerte:

Pro Portion ca. 440 kcal, 6 g Fett, 35 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

20 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet mit Süßkartoffeln und Bohnen

Zubereitung:

1. 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.



2. Als erstes die Süßkartoffeln waschen und schälen. Danach auch die Bohnen waschen und die Enden der Bohnen mit Hilfe eines Messers entfernen. Im nächsten Schritt die Süßkartoffeln und die Bohnen für circa 10 Minuten im Kochtopf garen lassen.



3. Skyr, Mayonnaise, Salz und Pfeffer, Milch, Ayvar und Petersilie in eine Schüssel geben und glattrühren. Anschießend die Bohnen und die Süßkartoffeln vorsichtig untereben.



Putenfilet mit Süßkartoffeln und Bohnen

4. Dann die Putenfiletwürfel in 1 EL Öl…



5. … circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, bis die Putenwürfel goldbraun sind.



6. Jetzt nur noch alles zusammen auf dem Teller anrichten, mit Cashews und Sesam toppen und genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet mit Süßkartoffeln und Bohnen



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-geflügel.de**