WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Zoodles mit Putenfiletwürfeln und Rucola-Pesto

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Putenfilet
800 g Zucchini
1 Zitrone
150 g Tomaten
1 Knoblauchzehe
75 g Rucola
50 g Pecorino
40 g Parmesan
20 g Pinienkerne
8 EL Olivenöl
1 TL Chili



Nährwerte:

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Zoodles mit Putenfiletwürfeln und Rucola-Pesto

Zubereitung:

1. Rucola, Zitronensaft, 6 EL Öl, Pinienkerne, Chili, Knoblauch, Parmesan und Pecorino pürieren.



2. Zucchini mit einem Messer oder einem Spiralschneider in Zoodles verwandeln.



3. Zoodles und Tomaten in 1 EL Öl circa 3 bis 5 Minuten anbraten.



Zoodles mit Putenfiletwürfeln und Rucola-Pesto

4. Rucola-Pesto unterrühren.



5. Putenfilets würfeln und in 1 EL Öl circa 7 bis 10 Minuten scharf anbraten…



6. …bis die Putenfiletwürfel schön goldbraun sind.



7. Zum Schluss alles anrichten, mit den Pinienkernen toppen und genießen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Zoodles mit Putenfiletwürfeln und Rucola-Pesto





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**