WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Pasta mit Putenfiletwürfeln und Avocado-Pesto

Zutaten (für 4 Personen):

2 Putenfilets
500 g Pasta
1 Bund Basilikum
1 Avocado
3 Knoblauchzehen
75 g Parmesan
3 EL Olivenöl
1 Zitrone
50 g Pinienkerne



Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

Zubereitungszeit:

Circa 25 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Pasta mit Putenfiletwürfeln und Avocado-Pesto

Zubereitung:

1. Avocado schälen und den Kern entfernen. Knoblauch schälen, Zitronensaft auspressen, Basilikum waschen. Avocado, Parmesan, Pinienkerne, Knoblauch, Zitronensaft, 2 EL Öl und Basilikum pürieren. Nebenbei die Pasta kochen.



2. Putenfilets in circa 2 x 2 cm große Stücke schneiden und in 1 EL Öl von jeder Seite circa 3 bis 5 Minuten scharf anbraten.



3. Pasta und Pesto verrühren, mit den Putenfiletwürfeln toppen und genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Pasta mit Putenfiletwürfeln und Avocado-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**