



## Kunterbunter Putensalat

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

4 Putenbrustfilets  
150 g Joghurt  
Petersilie  
Schnittlauch  
2 EL Öl  
Salz und Pfeffer  
100 g Feldsalat  
1 Eisbergsalat  
100 g Tomaten  
1 Dose Mais  
200 g Weintrauben  
2 Scheiben Toast  
2 EL Butter  
1 EL Geflügelgewürz  
60 g Feta  
Kresse



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 446 kcal, 16 g Fett, 25 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

30 Minuten

## Kunterbunter Putensalat

### Zubereitung:

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



2. Für das Dressing Joghurt, Petersilie, Schnittlauch und 1 EL Öl mischen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Dann den Feld- und Eisbergsalat waschen und klein zupfen. Die Tomaten ebenfalls waschen und in kleine Stücke schneiden. Jetzt alles zusammen mit Mais und Trauben unter das Dressing heben.





## Kunterbunter Putensalat

4. Die Toastscheiben in Würfel schneiden und kurz in 2 EL Butter anrösten.



5. Danach 1 EL Öl zusammen mit Geflügelgewürz vermischen und die Putenfilets damit bestreichen.



6. Anschließend die Putenfilets von jeder Seite für circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



7. Putenfilets zusammen mit dem Salat anrichten, mit Feta Croutons und

# WE LOVE GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

## Kuntermunter Putensalat

Kresse toppen und kuntermunter Putensalat genießen!



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

**D**  
Schlupf

**D**  
Aufzucht

**D**  
Verarbeitung

### 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](http://www.deutsches-gefluegel.de)