WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Mediterrane Putenschnitzel mit Zoodles

Zutaten (für 4 Personen):

500 g Putenschnitzel
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
2 TL Rosmarin
3 Tomaten
1 Zucchini
250 g griechischer Joghurt
100 g Feta
40 g Oliven
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 412 kcal, 24 g Fett, 7 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

25 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Mediterrane Putenschnitzel mit Zoodles

Zubereitung:

1. Zuerst die Putenschnitzel in kleine Stücke schneiden.



2. Dann 2 EL Öl, Rosmarin und Knoblauch verrühren…



3. … und das Putenfleisch von beiden Seiten damit einpinseln.



Mediterrane Putenschnitzel mit Zoodles

4. Anschließend die marinierten Schnitzel circa 2 Minuten…



5. … von jeder Seite scharf anbraten.



6. Jetzt die Tomaten klein schneiden und die Putenschnitzelchen mit Tomate und Feta belegen und circa 10 Minuten bei 200 Grad im Ofen überbacken.



7. Dann die Zucchini mit einem Messer oder Spiralschneider in feine Streifen

Mediterrane Putenschnitzel mit Zoodles

schneiden…



8. … und mit den restlichen Tomatenwürfeln in 1 EL Öl circa 5 Minuten garen.



9. Zum Schluss nur noch Joghurt, klein geschnittene Oliven und gehackte Petersilie verrühren.



10. Anschließend die Putenschnitzelchen auf den Zoodles anrichten und mit

Mediterrane Putenschnitzel mit Zoodles

dem Oliven-Dip genießen. Soooo lecker!





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**