WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenmedaillons mit Rucolasalat und Mangodressing

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Putenmedaillons
150 g Mango
1 Zwiebel
2.5 EL Senf
1 TL Curry
20 ml Orangensaft
1 Zitrone
2 EL Öl
2 EL Honig
2 EL Sojasauce
100 g Joghurt
250 g Rucola



Nährwerte:

Pro Portion ca. 258 kcal, 8 g Fett, 16 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenmedaillons mit Rucolasalat und Mangodressing

Zubereitung:

1. Mango und Zwiebel schälen und in Stücke schneiden. Beides mit Joghurt, Senf, Curry, Orangen- und Zitronensaft (von einer halben Zitrone) verrühren anschließend mit dem Rucolasalat mischen.



2. Jetzt Öl, 1/2 EL Senf, Sojasauce, Honig und Zitronensaft verrühren, die Putenmedaillons in mundgerechte Stücke schneiden…



3. …und mit der Marinade mischen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenmedaillons mit Rucolasalat und Mangodressing



4. Dann das marinierte Putenfleisch von jeder Seite circa 3 bis 5 Minuten auf dem Grill oder in der Pfanne garen…



5. …mit dem Salat anrichten und genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenmedaillons mit Rucolasalat und Mangodressing



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**