WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Mit Putenfiletwürfeln gefüllte Avocado

Zutaten (für 4 Personen):

200 g Putenfilet
40 g Pinienkerne
2 Eier
200 g Tomaten
50 g Joghurt
2 EL Ketchup
1 EL Senf
1 TL Worcestersauce
4 Avocados
1 Zitrone
1 EL Öl



Nährwerte:

Pro Portion ca. 654 kcal, 57 g Fett, 6 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Mit Putenfiletwürfeln gefüllte Avocado

Zubereitung:

1. Als erstes das Putenfilet in 1 EL Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten und in kleine Würfel schneiden.



2. Hier ein Tipp, wenn ihr nicht sicher seid, ob Geflügelfleisch durchgegart ist: Schneidet es an der dicksten Stelle ein. Wenn klarer Fleischsaft austritt sind Hähnchen, Pute und Co. verzehrfertig! Tritt rosa Fleischsaft aus, bitte noch ein wenig weiter garen…



3. Als nächstes die Pinienkerne ohne Öl anrösten, die Eier hart kochen und die Tomaten klein schneiden.

Mit Putenfiletwürfeln gefüllte Avocado



4. Dann Joghurt, Ketchup, Senf und Worchestersauce verrühren.



5. Anschließend die Putenfiletwürfel mit den klein geschnittenen Eiern und Tomaten mischen.



Mit Putenfiletwürfeln gefüllte Avocado

6. Jetzt die Avocados halbieren, mit Zitronensaft beträufeln…



7. …und mit der Putenfiletwürfel-Mischung füllen.



8. Zum Schluss noch das Dressing und die Pinienkerne darüber geben und mit Putenfiletwürfeln gefüllte Avocados genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Mit Putenfiletwürfeln gefüllte Avocado



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**