WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Pesto-Putenfilets mit Tomaten und Couscous

Zutaten (für 4 Personen):

4 Putenfilets (aus deutscher Erzeugung)
500 g Kirschtomaten
4 EL Pesto
2 EL Öl
250 g Couscous
250 ml passierte Tomaten
1 TL italienische Kräuter
Basilikum

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 30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Pesto-Putenfilets mit Tomaten und Couscous

Zubereitung:

1. Zuerst die Putenfilets in einer Auflaufform auf die Tomaten legen.

2. Dann die Putenfilets mit dem Pesto bestreichen, Öl angießen und alles circa 20 bis 25 Minuten bei 160 Grad im Ofen garen.

3. Jetzt die passierten Tomaten aufkochen, Couscous und italienische Kräuter einrühren und quellen lassen.

Pesto-Putenfilets mit Tomaten und Couscous

4. Im letzten Schritt nur noch Pesto-Putenfilets mit dem Couscous und den Tomaten anrichten, gehackten Basilikum darüber streuen und genießen.

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**