WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet mit Fenchel-Pasta

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Putenfilet (aus deutscher Erzeugung)
2 EL Öl
250 ml Geflügelfond
500 g Fenchel
50 g Oliven
100 g Tomaten in Öl
250 g Ricotta
Salz und Pfeffer
Chiliflocken
400 g Pasta

Nährwerte:

Pro Portion ca. ca. 517 kcal, 17 g Fett, 46 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

Circa 30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet mit Fenchel-Pasta

Zubereitung:

1. Zuerst das Putenfleisch in Würfel schneiden und in dem Öl für circa 3 bis 4 Minuten von jeder Seite scharf angebraten,…

2. … bis sie goldbraun sind.

3. Dann den Geflügelfond und Fenchel dazugeben und mit geschlossenem Deckel circa 10 bis 12 Minuten garen.

Putenfilet mit Fenchel-Pasta

4. Anschließend die geschnittenen Oliven und Tomaten sowie den Ricotta einrühren.

5. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken, genauso wie mit etwas Chili (je nach persönlicher Schärfepräferenz).

6. Nebenbei können die Nudeln nach Packungsangabe zubereitet werden.

7. Zum Schluss die Nudeln mit Putenfilet und Fenchel-Mischung in einem

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet mit Fenchel-Pasta

tiefen Teller anrichten und einfach nur noch 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**