WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet auf Grünkohl-Radicchio-Salat

Zutaten (für 4 Personen):



4 Putenfilets (aus deutscher Erzeugung)
6 EL Olivenöl
3 EL Ahornsirup
2 EL Balsamico Essig
1 TL süßer Senf
Salz und Pfeffer
200 g Grünkohl
200 g Radicchio
2 Birnen
2 Äpfel
80 g Pekannüsse
1 EL brauner Zucker
1 TL Zimt
50 g getrocknete Cranberries

Nährwerte:

Pro Portion ca. 704 kcal, 32 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

Circa 30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet auf Grünkohl-Radicchio-Salat

Zubereitung:

1. Zuerst 5 EL Öl mit 1 EL Ahornsirup, Essig, Senf und eine Prise Salz und Pfeffer verrühren.



2. Dann Grünkohl und Radicchio putzen, kleinzupfen, mit dem Dressing mischen und gut ziehen lassen.



3. Als nächstes die Putenfilets in 1 EL Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten,…



Putenfilet auf Grünkohl-Radicchio-Salat

4. …bis sie schön goldbraun gebraten sind.



5. Jetzt die Pekannüsse ohne Fett anrösten,…



6. …mit 2 EL Ahornsirup und Zimt karamellisieren und abkühlen lassen.



7. Dann Birne und Apfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben

Putenfilet auf Grünkohl-Radicchio-Salat

schneiden. Zum Schluss das Putenfilet auf dem Salat mit Birne und Apfel anrichten, mit Nüssen und Cranberries toppen 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**