

Putenfilet auf Wintersalat mit Cranberry-Dressing

Zutaten

(für 4 Personen):

- 4 Putenfilets
- 1 Zwiebel
- 6 EL Öl
- 6 EL Weißweinessig
- 50 g Cranberries
- Salz und Pfeffer
- 300 g Grünkohl
- 200 g Radiccio
- 100 g Kopfsalat
- 2 Äpfel
- 50 g Walnüsse
- 3 EL Honig
- 50 g getrocknete Cranberrys



Nährwerte:

Pro Portion ca. ca. 640 kcal, 29 g Fett, 45 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

Circa 25 Minuten

Putenfilet auf Wintersalat mit Cranberry-Dressing

Zubereitung:

1. Zuerst die Zwiebel schälen, fein würfeln und mit 5 EL Öl, Essig, Zwiebel, Cranberries und einer Prise Salz und Pfeffer verrühren.



2. Dann Grünkohl, Radicchio und Kopfsalat waschen und kleinzupfen. Äpfel entkernen und in Spalten schneiden. Alles mit dem Cranberry-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 Wintersalat mit Cranberry-Dressing

4. ...bis sie schön goldbraun gebraten sind.



5. Jetzt die Walnüsse hacken, ohne Fett anrösten,...



6. ...mit dem Honig karamellisieren und abkühlen lassen.



7. Zum Schluss die Filets auf dem Salat anrichten, mit Nüssen und

Putenfilet auf Wintersalat mit Cranberry-Dressing

getrockneten 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-gefluegel.de**