

Putenfilet mit Rucolasalat, Tomaten und Mozzarella

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Putenfilet (aus deutscher Erzeugung)
3 EL Himbeeressig
5 EL Walnussöl
1 TL Senf
1 EL Honig
Salz und Pfeffer
250 g Rucola
3 Lauchzwiebeln
8 Feigen
100 g Tomaten
125 g Mozzarella
2 EL Walnüsse



Nährwerte:

Pro Portion ca. 444 kcal, 23 g Fett, 21 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

25 Minuten

Putenfilet mit Rucolasalat, Tomaten und Mozzarella

Zubereitung:

1. Himbeeressig, Walnussöl, Senf und Honig mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Rucola putzen, Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden, Feigen und Tomaten vierteln, Mozzarella-Kugeln halbieren und alles mit dem Dressing mischen.



2. Putenfilets in etwas Öl von jeder Seite 5 bis 7 Minuten scharf anbraten...



3. ...bis sie schön goldbraun sind.



Putenfilet mit Rucolasalat, Tomaten und Mozzarella

4. Fleisch mit zwei Gabeln auseinanderzupfen,...



5. ...auf dem Salat mit gehackten Walnüssen anrichten und genießen. ☺



Putenfilet mit Rucolasalat, Tomaten und Mozzarella



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**