

Putengeschnetzeltes mit Couscous, Bohnen und Petersilien-Walnuss-Pesto

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Putengeschnetzeltes
1 Bund Petersilie
600 ml Öl
1 Knoblauchzehe
75 g Walnüsse
100 g Parmesan
300 g Bohnen
200 g Couscous
150 g Tomaten
1 Limette



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:

25 Minuten

Putengeschnetzeltes mit Couscous, Bohnen und Petersilien-Walnuss-Pesto

Zubereitung:

1. Als erstes die Petersilie waschen und dann mit 50 ml Öl, Knoblauch, Walnüssen und Parmesan pürieren.



2. Dann die Bohnen für circa 5 Minuten in Salzwasser garen.



3. Den Couscous nach Packungsangabe zubereiten.

Putengeschnetzeltes mit Couscous, Bohnen und Petersilien-Walnuss-Pesto



4. Im nächsten Schritt das Putengeschnetzelte in dem restlichen Öl für circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten,...



5. ...bis es schön goldbraun ist.



Putengeschnetzeltes mit Couscous, Bohnen und Petersilien-Walnuss-Pesto

6. Jetzt die Tomaten waschen und halbieren. Putengeschnetzeltes mit Couscous, Petersilien-Walnuss-Pesto, Tomaten und Bohnen mischen,...



7. ...auf Tellern anrichten, nach Belieben mit etwas Limette beträufeln und genießen!





Putengeschnetzeltes mit Couscous, Bohnen und Petersilien-Walnuss-Pesto



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