

Putenmedaillons vom Grill mit Erbsen-Minz-Püree

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Putenmedaillons
300 g Erbsen (TK)
60 g Joghurt
1 Zitrone
2 Knoblauchzehen
Minze
3 EL Öl
2 EL Senf
2 EL Honig
2 EL Sojasauce
400 g Bratpaprika



Nährwerte:

Pro Portion ca. 305 kcal, 10 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

Putenmedaillons vom Grill mit Erbsen-Minz-Püree

Zubereitung:

1. Zuerst den Knoblauch schälen, grob hacken und mit den aufgetauten Erbsen, dem Joghurt, Zitronensaft und der Minze pürieren.



2. Jetzt 2 EL Öl, Senf, Sojasauce, Honig und Zitronensaft mischen.



3. Dann die Putenmedaillons in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Marinade verrühren.



Putenmedaillons vom Grill mit Erbsen-Minz-Püree

4. Als nächstes das marinierte Putenfleisch von jeder Seite circa 3 bis 5 Minuten grillen.



5. Die Bratpaprika mit 1 EL Öl mischen und gleichzeitig mit dem Putenfleisch grillen.



6. Die marinierten Putenmedaillons mit der Bratpaprika und dem Erbsen-Minz-Püree anrichten und genießen. 🍴



Putenmedaillons vom Grill mit Erbsen-Minz-Püree



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**