WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Saltimbocca mit gebratenem Spargel

Zutaten (für 4 Personen):

4 Putenfilets
8 Scheiben Parmaschinken
16 Stiele Thymian
2 EL Öl
100 ml Brühe
500 g weißer Spargel
500 g grüner Spargel
50 ml Orangensaft
2 EL Honig

Nährwerte:

Pro Portion ca. 381 kcal, 8 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 40 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Saltimbocca mit gebratenem Spargel

Zubereitung:

1. Zuerst die Putenfilets mit je zwei Stielen Thymian belegen und in je zwei Scheiben Parmaschinken einwickeln.

2. Dann die Putenfilets in 1 EL Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.

3. Anschließend alle Putenfilets in eine Auflaufform legen, die Brühe angießen…

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Saltimbocca mit gebratenem Spargel

4. …und circa 12 bis 15 Minuten bei 180 Grad im Ofen zu Ende garen.

5. In der Zwischenzeit den weißen Spargel schälen und von den holzigen Enden befreien, beim grünen Spargel nur die holzigen Enden abschneiden. Dann den Spargel in 1 EL Öl circa 8 bis 10 Minuten anbraten…

6. …und anschließend mit Orangensaft und Honig weitere 3 bis 5 Minuten köcheln lassen.

7. Und schon ist unser Puten-Saltimbocca mit gebratenem Spargel fertig.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Saltimbocca mit gebratenem Spargel

Genießt dieses tolle Gericht – guten Appetit!

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**