WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Ras el-Hanout-Putenfilet mit Kichererbsen-Salat

Zutaten (für 4 Personen):

4 Putenfilets
4 EL Ras el-Hanout
3 EL Öl
200 ml Brühe
200 g Tomaten
1 Gurke
1 Zwiebel
1 Zitrone
50 g Rosinen
1 Dose Kichererbsen
Petersilie
75 g Cashews
250 ml Joghurt



Nährwerte:

Pro Portion ca. 564 kcal, 19 g Fett, 32 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

Circa 25 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Ras el-Hanout-Putenfilet mit Kichererbsen-Salat

Zubereitung:

1. Zuerst die Putenfilets mit Ras el-Hanout einreiben…



2. …und in 1 EL Öl von jeder Seite 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



3. Dann kommen die Putenfilets mit 100 ml Brühe in eine Auflaufform und garen bei 160 Grad °C circa 10 bis 12 Minuten zu Ende.

Ras el-Hanout-Putenfilet mit Kichererbsen-Salat



4. In der Zwischenzeit Gurke und Zwiebel schälen und würfeln. Die Tomaten waschen und halbieren.



5. Jetzt die Zwiebelwürfel mit den Kichererbsen, den Rosinen, 100 ml Brühe und dem restlichen Ras el-Hanout-Gewürz aufkochen.



Ras el-Hanout-Putenfilet mit Kichererbsen-Salat

6. Dann die Kichererbsen-Mischung mit Gurke, Tomaten, 2 EL Öl, Zitronensaft, Cashews und Petersilie mischen.



7. Zum Schluss die Ras el-Hanout-Putenfilets aufschneiden, auf dem Kichererbsen-Salat anrichten und mit dem Joghurt genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Ras el-Hanout-Putenfilet mit Kichererbsen-Salat



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**