WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Spinatwaffeln mit Putenfiletscheiben, Avocado und Tomaten

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Putenfilet
2 TL Geflügelgewürz
3 EL Öl
200 g Mehl
350 ml Milch
0.5 TL Backpulver
2 Eier
125 g Spinat
2 EL Butter
1 Avocado
100 g Tomaten
200 g Hüttenkäse
Kresse

Nährwerte:

Pro Portion ca. 672 kcal, 34 g Fett, 43 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Spinatwaffeln mit Putenfiletscheiben, Avocado und Tomaten

Zubereitung:

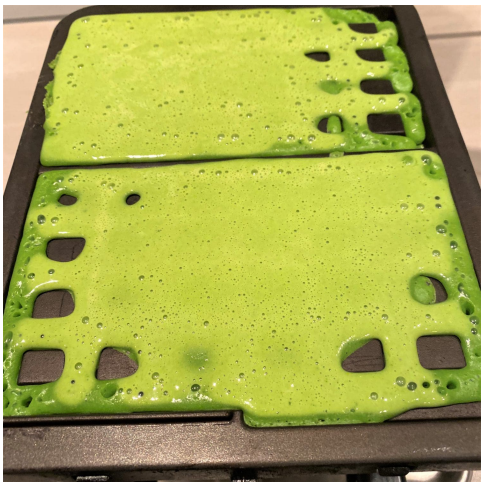
1. Als erstes das Geflügelgewürz mit dem Öl mischen und die Putenfilets damit rundherum bestreichen.

2. Anschließend die Putenfilets für circa 7 bis 9 Minuten von jeder Seite scharf anbraten.

3. Dann Mehl, Milch, Backpulver, Eier und Spinat in einer Rührschüssel geben und mit dem Handmixer zu einem glatten Teig verarbeiten.

Spinatwaffeln mit Putenfiletscheiben, Avocado und Tomaten

4. Das Waffeleisen mit Butter einfetten, den Teig in das Waffeleisen geben und die Spinatwaffeln backen.
   Jetzt die Avocado schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren.



5. Im letzten Schritt die Putenfiletscheiben zusammen mit den Avocadoscheiben und dem Hüttenkäse auf den Waffeln anrichten, mit Kresse toppen und genießen!

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Spinatwaffeln mit Putenfiletscheiben, Avocado und Tomaten

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**