



## 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. 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:

circa 30 Minuten

## 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-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de)