WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet mit Dinkel und Tahinisauce

Zutaten (für 4 Personen):

4 Putenfilets (je 200 g)
200 g Dinkel
2 Lauchzwiebeln
500 g Paprika
8 TL Soft Aprikosen
4 EL Öl
Salz und Pfeffer
1 Zitrone
100 ml Sojasauce
120 g Tahini
2 Knoblauchzehen
1 EL Sambal Oelek
Sesam
Petersilie

Nährwerte:

Pro Portion ca. 762 kcal, 34 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

Circa 45 Minuten

Putenfilet mit Dinkel und Tahinisauce

Zubereitung:

1. Zuerst Tahini mit 2 EL Öl, Zitronensaft, Sojasauce, Sambal Oelek, Knoblauch, Petersilie und einer Prise Salz und Pfeffer pürieren.

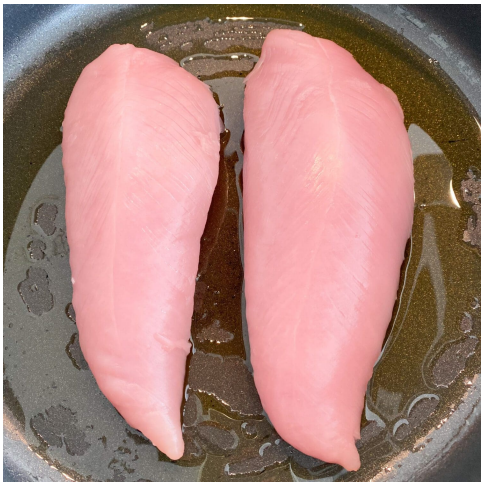
2. Dann den Dinkel garen.

3. Jetzt Lauchzwiebeln und Paprika putzen, kleinschneiden und in 1 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.

Putenfilet mit Dinkel und Tahinisauce

4. Dann gekochten Dinkel, Aprikosen und Tahini-Sauce unterheben und kurz warmstellen.

5. Als nächstes die Putenfilets in 1 EL Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten,…



6. …bis sie schön goldbraun gebraten sind.

7. Zum Schluss die Putenfilets aufschneiden, mit der Dinkel-

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet mit Dinkel und Tahinisauce

Gemüsemischung anrichten und genießen! Lecker.

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**