WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Mango-Spieße

Zutaten (für 4 Personen):

4 Putenschnitzel
1 Mango
Petersilie
Salz und Pfeffer
2 EL Öl
200 g saure Sahne
1 Zitrone
2 Lauchzwiebeln
Chili



Nährwerte:

Pro Portion ca. 335 kcal, 12 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Mango-Spieße

Zubereitung:

1. Zuerst die Mango schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Putenschnitzel damit belegen, mit gehackter Petersilie und Salz und Pfeffer würzen und aufrollen.



2. Die Putenröllchen kleinschneiden, auf Spieße stecken, mit Öl bestreichen und von jeder Seite 3 bis 5 Minuten grillen.



3. Die restliche Mango pürieren, mit saurer Sahne, Curry, Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer mischen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Mango-Spieße



4. Zum Schluss Puten-Mango-Spieße mit dem Mango-Dip anrichten, mit Lauchzwiebelringen und Chili toppen und schmecken lassen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Mango-Spieße



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**