

Zoodles mit Putenfiletwürfeln und Rucola-Pesto

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Putenfilet
800 g Zucchini
1 Zitrone
150 g Tomaten
1 Knoblauchzehe
75 g Rucola
50 g Pecorino
40 g Parmesan
20 g Pinienkerne
8 EL Olivenöl
1 TL Chili



Nährwerte:

Pro Portion ca. 544 kcal, 38 g Fett, 7 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

Zoodles mit Putenfiletwürfeln und Rucola-Pesto

Zubereitung:

1. Rucola, Zitronensaft, 6 EL Öl, Pinienkerne, Chili, Knoblauch, Parmesan und Pecorino pürieren.



2. Zucchini mit einem Messer oder einem Spiralschneider in Zoodles verwandeln.



3. Zoodles und Tomaten in 1 EL Öl circa 3 bis 5 Minuten anbraten.



Zoodles mit Putenfiletwürfeln und Rucola-Pesto

4. Rucola-Pesto unterrühren.



5. Putenfilets würfeln und in 1 EL Öl circa 7 bis 10 Minuten scharf anbraten...



6. ...bis die Putenfiletwürfel schön goldbraun sind.



7. Zum Schluss alles anrichten, mit den Pinienkernen toppen und genießen. ☺

Zoodles mit Putenfiletwürfeln und Rucola-Pesto



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**