WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Texas-Putenfilets mit Kidneybohnen-Salat

Zutaten (für 4 Personen):

4 Putenfilets
1 Dose Kidneybohnen
1 Dose Mais
2 Paprika
2 EL Ketchup
2 Knoblauchzehen
Petersilie
Salz und Pfeffer
8 EL Mehl
1 Ei
125 g Nachos
2 EL Öl



Nährwerte:

Pro Portion ca. 645 kcal, 19 g Fett, 57 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Texas-Putenfilets mit Kidneybohnen-Salat

Zubereitung:

1. Zuerst Kidneybohnen, Mais und gewürfelte Paprika mit Ketchup, gepresstem Knoblauch und gehackter Petersilie mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Jetzt die Putenfilets erst in Mehl…



3. Jetzt die Putenfilets erst in Mehl…

Texas-Putenfilets mit Kidneybohnen-Salat



4. …und schließlich in den zerkleinerten Nachos wenden, bis sie rundherum bedeckt sind.



5. Danach die panierten Putenfilets in 2 EL Öl von jeder Seite 5 bis 7 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Texas-Putenfilets mit Kidneybohnen-Salat

6. Zum Schluss die Texas-Putenfilets auf dem Salat anrichten und genießen.





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**