WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet auf Couscous Salat

Zutaten (für 4 Personen):

4 Putenfilets
200 g Couscous
5 EL Olivenöl
1 Zitrone
1 TL Zucker
1 Gurke
4 Tomaten
5 Lauchzwiebeln

Nährwerte:

Pro Portion ca. ca. 418 kcal, 15 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

Circa 30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet auf Couscous Salat

Zubereitung:

1. Zuerst die Gurke schälen und würfeln. Dann die Tomate ebenfalls fein würfeln. Die Lauchzwiebeln säubern und in feine Ringe schneiden. Jetzt den Couscous garen und mit Gurke, Tomaten, Lauchzwiebeln, 4 EL Öl, Zitronensaft und Zucker gut durchmischen.

2. Anschließend nur noch Putenfilets in 1 EL Öl von jeder Seite circa 7 bis 10 Minuten scharf anbraten…

3. … bis es schön goldbraun gebraten ist,…

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet auf Couscous Salat

4. … mit dem Couscous-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**