

## Putengeschnetzeltes mit Couscous, Bohnen und Petersilien-Walnuss-Pesto

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

400 g Putengeschnetzeltes  
1 Bund Petersilie  
600 ml Öl  
1 Knoblauchzehe  
75 g Walnüsse  
100 g Parmesan  
300 g Bohnen  
200 g Couscous  
150 g Tomaten  
1 Limette



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 540 kcal, 34 g Fett, 17 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

25 Minuten

## Putengeschnetzeltes mit Couscous, Bohnen und Petersilien-Walnuss-Pesto

### **Zubereitung:**

1. Als erstes die Petersilie waschen und dann mit 50 ml Öl, Knoblauch, Walnüssen und Parmesan pürieren.



2. Dann die Bohnen für circa 5 Minuten in Salzwasser garen.



3. Den Couscous nach Packungsangabe zubereiten.

## Putengeschnetzeltes mit Couscous, Bohnen und Petersilien-Walnuss-Pesto



4. Im nächsten Schritt das Putengeschnetzelte in dem restlichen Öl für circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten,...



5. ...bis es schön goldbraun ist.



## Putengeschnetzeltes mit Couscous, Bohnen und Petersilien-Walnuss-Pesto

6. Jetzt die Tomaten waschen und halbieren. Putengeschnetzeltes mit Couscous, Petersilien-Walnuss-Pesto, Tomaten und Bohnen mischen,...



7. ...auf Tellern anrichten, nach Belieben mit etwas Limette beträufeln und genießen!



## Putengeschnetzeltes mit Couscous, Bohnen und Petersilien-Walnuss-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](http://www.deutsches-gefluegel.de)**