WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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!

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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-geflügel.de**