

Nacho-Putenfilets mit buntem Salat

Zutaten **(für 4 Personen):**

4 Putenfilets
4 EL Balsamico
8 EL Öl
2 TL Senf
Salz und Pfeffer
2 Romana Salate
1 Avocado
1 Bund Radieschen
150 g Tomaten
8 EL Mehl
1 Ei
125 g Nachos
1 Kressebeet
Petersilie
20 g Salatkerne



Nährwerte:

Pro Portion ca. 654 kcal, 34 g Fett, 35 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

Nacho-Putenfilets mit buntem Salat

Zubereitung:

1. Für das Dressing Balsamico, 4 EL Öl, Honig und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Dann Salat, Avocado, Radieschen und Tomaten kleinschneiden, mit dem Dressing mischen und ziehen lassen.



3. Als nächstes die Putenfilets erst in Mehl...



Nacho-Putenfilets mit buntem Salat

4. ...anschließend in verquirltem Ei...



5. ...und dann in den zerbröselten Nachos wenden, bis sie rundherum bedeckt sind.



6. Jetzt die Nacho-Putenfilets in dem restlichen Öl von jeder Seite 5 bis 7 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind.



7. Zum Schluss die Nacho-Putenfilets mit dem Salat anrichten, mit Kresse

Nacho-Putenfilets mit buntem Salat

und Salatkernen toppen und genießen. Guten Appetit!



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**