

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet mit 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:

Zubereitungszeit:

Circa 30 Minuten



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet mit 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,...





Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet mit Couscous Salat

4. ... mit dem Couscous-Salat anrichten und genießen. II





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