

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:

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

Zubereitungszeit:

Circa 30 Minuten



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,...



Putenfilet mit Couscous Salat

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



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

D
Schlupf

D
Aufzucht

D
Verarbeitung

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