

Putenfilet mit Hummus und Mango

Zutaten

(für 4 Personen):

- 4 Putenfilets
- 150 g Joghurt
- Petersilie
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Öl
- 1 Dose Kichererbsen
- 60 g Tahini
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Zitrone
- 1 Mango
- 2 EL Sesam
- 80 g Granatapfelkerne



Nährwerte:

Pro Portion ca. 464 kcal, 19 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß

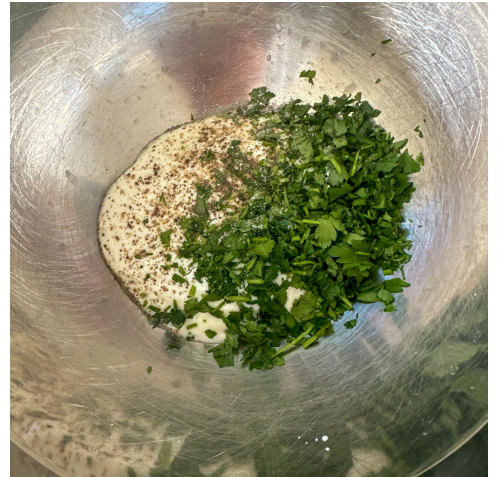
Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

Putenfilet mit Hummus und Mango

Zubereitung:

1. Zuerst den Joghurt mit gehackter Petersilie und einer Prise Salz und Pfeffer verrühren.



2. Dann die Putenfilets längs halbieren und rundherum mit der Joghurt-Marinade bedecken.



3. Jetzt die Putenfilets auf Spieße stecken und in dem Öl von jeder Seite...



Putenfilet mit Hummus und Mango

4. ...5 bis 7 Minuten scharf anbraten, bis sie schön goldbraun sind.



5. Anschließend die Putenspieße bei 100 Grad im Ofen zu Ende garen.



6. Für den Hummus Kichererbsen, Tahini, Knoblauch, Kreuzkümmel, Zitronensaft und 80 ml Wasser pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



7. Zum Schluss die Putenfiletspeie auf dem Hummus anrichten und mit

Putenfilet mit Hummus und Mango

Mango, Sesam und Granatapfelkernen genießen.



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**