

## Putenfilet in Zitronen-Ingwer-Sauce mit Wildreis

### **Zutaten** **(für 4 Personen):**

4 Putenfilets  
2 EL Öl  
1 rote Zwiebel  
400 ml Sahne  
1 Zitrone  
1 Chilischote  
10 g Ingwer  
3 Spritzer Tabasco  
0.5 TL Zucker  
Salz und Pfeffer  
250 g Wildreis  
Petersilie



### **Nährwerte:**

Pro Portion ca. 598 kcal, 32 g Fett, 22 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß

### **Zubereitungszeit:**

circa 45 Minuten

## Putenfilet in Zitronen-Ingwer-Sauce mit Wildreis

### Zubereitung:

1. 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.



2. Die Putenfilets in dem Öl von beiden Seiten circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten...



3. ...bis sie goldbraun gebraten sind. Im Ofen bei 80 Grad warmhalten.



## Putenfilet in Zitronen-Ingwer-Sauce mit Wildreis

4. Zwiebel in dem Bratfett anschwitzen...



5. ...und die Sahne angießen. Jetzt den Zitronensaft und -abrieb, gehackte Chilischote und Ingwer unterrühren. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Tabasco, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Nebenbei den Reis garen.



6. Die Putenfilets noch einmal in der Sauce erwärmen...



7. ...mit dem Reis anrichten, mit Petersilie toppen und genießen!

## Putenfilet in Zitronen-Ingwer-Sauce mit Wildreis



### 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](http://www.deutsches-gefluegel.de)**