WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.



Putenfilet in Zitronen-Ingwer-Sauce mit Wildreis

6. Die Putenfilets noch einmal in der Sauce erwärmen…



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



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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-geflügel.de**