WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet auf Linsensalat

Zutaten (für 4 Personen):

4 Putenbrustfilets (aus deutscher Erzeugung)
250 g rote Linsen
3 Lauchzwiebeln
300 g Champignons
2 EL Essig
3 EL Öl
100 ml Geflügelfond
100 g Parmesan



Nährwerte:

Pro Portion ca. 528 kcal, 11 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

Circa 30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet auf Linsensalat

Zubereitung:

1. Putenfilets in 1 TL Öl von beiden Seiten jeweils 5 bis 7 Minuten scharf anbraten. Nebenbei die Linsen nach Packungsangabe kochen.



2. Putenfilets aus der Pfanne nehmen, in eine Auflaufform legen und für circa 12 bis 15 Minuten im Ofen bei 180 °C zu Ende garen. Unser Tipp: Gießt etwas Wasser in die Form, dann wird das Fleisch herrlich zart!



3. In der Zwischenzeit die Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, die Champignons putzen und halbieren. Beides in 2 TL Öl circa 5 Minuten scharf anbraten.

Putenfilet auf Linsensalat



4. Jetzt nur noch die gegarten Linsen, den Essig und den Geflügelfond dazugeben und einmal kurz aufkochen.



5. Zum Schluss die Hähnchenfilets aus dem Ofen holen und aufschneiden. Dann auf dem Linsensalat anrichten, mit etwas Parmesan bestreuen und genießen …



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet auf Linsensalat



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**