



## Putenfilet auf Melone-Gurkensalat

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

- 4 Putenfilets (je 200 g)
- 150 g Joghurt
- 0.5 TL Zimt
- 5 EL Weißweinessig
- 5 EL Honig
- 2 Avocado
- 1 Zitrone
- 1 Honigmelone
- 1 Gurke
- 1 EL Rapsöl
- 25 g Walnüsse
- 50 g Cranberries



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 686 kcal, 29 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

30 Minuten

## Putenfilet auf Melone-Gurkensalat

### 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. Joghurt, Honig, Essig und Zimt zu einem Dressing verrühren.



3. Melone und Gurke schälen, Kerne entfernen und würfeln. Anschließend mit dem Dressing mischen. Avocado schälen, den Kern entfernen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.





## Putenfilet auf Melone-Gurkensalat

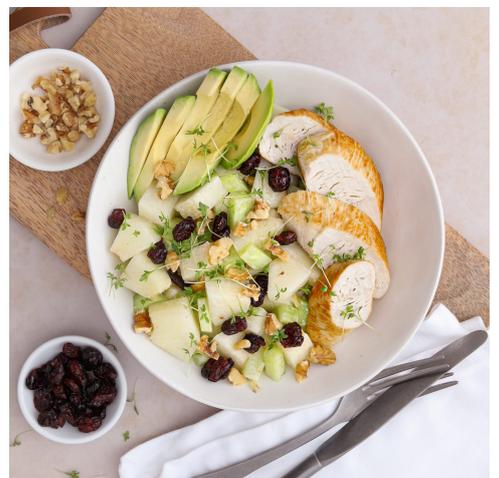
4. Die Putenfilets in 1 EL Öl von jeder Seite circa 7 bis 10 Minuten scharf anbraten...



5. ...bis sie schön goldbraun gebraten sind.



6. Putenfilets mit der Avocado auf dem Melonen-Gurkensalat anrichten, Cranberries und gehackte Walnüsse darüber streuen und genießen. 🍴



WE LOVE  
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

## Putenfilet auf Melone-Gurkensalat



### 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)