

Putenfilet mit Dinkel und Tahinisauce

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Putenfilets (je 200 g)
200 g Dinkel
2 Lauchzwiebeln
500 g Paprika
8 TL Soft Aprikosen
4 EL Öl
Salz und Pfeffer
1 Zitrone
100 ml Sojasauce
120 g Tahini
2 Knoblauchzehen
1 EL Sambal Oelek
Sesam
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 762 kcal, 34 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

Circa 45 Minuten

Putenfilet mit Dinkel und Tahinisaucе

Zubereitung:

1. Zuerst Tahini mit 2 EL Öl, Zitronensaft, Sojasauce, Sambal Oelek, Knoblauch, Petersilie und einer Prise Salz und Pfeffer pürieren.



2. Dann den Dinkel garen.



3. Jetzt Lauchzwiebeln und Paprika putzen, kleinschneiden und in 1 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.

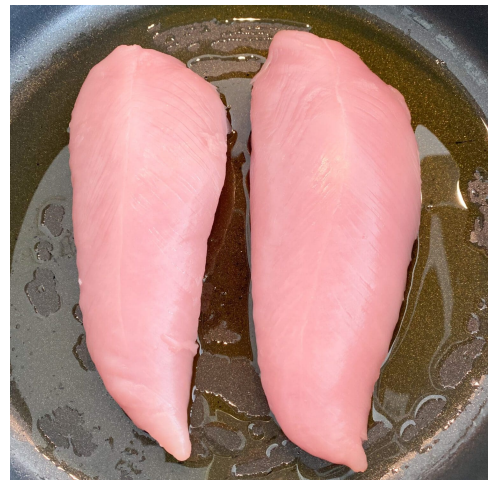


Putenfilet mit Dinkel und Tahinisauce

4. Dann gekochten Dinkel, Aprikosen und Tahini-Sauce unterheben und kurz warmstellen.



5. Als nächstes die Putenfilets in 1 EL Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten,...



6. ...bis sie schön goldbraun gebraten sind.



7. Zum Schluss die Putenfilets aufschneiden, mit der Dinkel-

Putenfilet mit Dinkel und Tahinisauce

Gemüsemischung anrichten und genießen! Lecker. 🍴



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**