

Gekrätertes Putenfilet mit Rucola, Tomate und Mozzarella

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Putenfilets (aus deutscher Erzeugung)
5 EL Öl
2 TL italienische Kräuter
2 TL Senf
2 TL Honig
Salz und Pfeffer
200 g Rucola
200 g Tomaten
300 g Mini-Mozzarella
50 g Pinienkerne
Basilikum



Nährwerte:

Pro Portion ca. 582 kcal, 34 g Fett, 9 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

Gekrätertes Putenfilet mit Rucola, Tomate und Mozzarella

Zubereitung:

1. Zuerst 2 EL Öl und italienische Kräuter mischen. Dann die Putenfilets rundherum mit der Marinade bestreichen.



2. Jetzt die Putenfilets von jeder Seite 5 bis 7 Minuten...



3. ...scharf anbraten, bis sie goldbraun sind.



Gekräutertes Putenfilet mit Rucola, Tomate und Mozzarella

4. Rucola waschen, Tomaten halbieren. Für das Salatdressing Balsamico, 3 EL Öl, Senf und Honig mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Rucola, Tomaten und Mini-Mozzarella unterheben.



5. Zum Schluss nur noch die gekräuterten Putenfilets aufschneiden, auf dem Salat anrichten, mit Pinienkernen und Basilikum toppen und schmecken lassen.



Gekrätertes Putenfilet mit Rucola, Tomate und Mozzarella



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