



Putenfilet auf Grünkohl-Radicchio-Salat

Zutaten

(für 4 Personen):

- 4 Putenfilets (aus deutscher Erzeugung)
- 6 EL Olivenöl
- 3 EL Ahornsirup
- 2 EL Balsamico Essig
- 1 TL süßer Senf
- Salz und Pfeffer
- 200 g Grünkohl
- 200 g Radicchio
- 2 Birnen
- 2 Äpfel
- 80 g Pekannüsse
- 1 EL brauner Zucker
- 1 TL Zimt
- 50 g getrocknete Cranberries



Nährwerte:

Pro Portion ca. 704 kcal, 32 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

Circa 30 Minuten

Putenfilet auf Grünkohl-Radicchio-Salat

Zubereitung:

1. Zuerst 5 EL Öl mit 1 EL Ahornsirup, Essig, Senf und eine Prise Salz und Pfeffer verrühren.



2. Dann Grünkohl und Radicchio putzen, kleinzupfen, mit dem Dressing mischen und gut ziehen lassen.



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





Putenfilet auf Grünkohl-Radicchio-Salat

4. ...bis sie schön goldbraun gebraten sind.



5. Jetzt die Pekannüsse ohne Fett anrösten,...



6. ...mit 2 EL Ahornsirup und Zimt karamellisieren und abkühlen lassen.



7. Dann Birne und Apfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben



Putenfilet auf Grünkohl-Radicchio-Salat

schneiden. Zum Schluss das Putenfilet auf dem Salat mit Birne und Apfel anrichten, mit Nüssen und Cranberries toppen und genießen!



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

D
Schlupf

D
Aufzucht

D
Verarbeitung

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