WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet auf buntem Salat mit Kürbis

Zutaten (für 4 Personen):

4 Putenfilets (aus deutscher Erzeugung)
500 g Hokkaido Kürbis
7 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
25 g Zucker
4 EL Pekannüsse
1 Zitrone
1 Salatkopf
1 Chicorée
2 Birnen
roter Pfeffer



Nährwerte:

Pro Portion ca. 593 kcal, 26 g Fett, 32 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet auf buntem Salat mit Kürbis

Zubereitung:

1. Zuerst den Kürbis halbieren, die Kerne entfernen und in feine Spalten schneiden. Anschließend mit 2 EL Öl bestreichen, salzen und pfeffern und bei 200 Grad im Ofen circa 20 bis 25 Minuten weichgaren.



2. Jetzt die Putenfilets in 2 EL Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten…



3. …scharf anbraten, bis sie goldbraun sind und im Ofen bei 80 Grad warmhalten.

Putenfilet auf buntem Salat mit Kürbis



4. Dann den Zucker mit etwas Wasser karamellisieren lassen. Die Nüsse untermischen und auskühlen lassen.



5. Als nächstes 5 EL Öl mit Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer verrühren.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet auf buntem Salat mit Kürbis

6. Zum Schluss die Putenfilets aufschneiden und mit Salat, Chicorée, Birnenspalten und Kürbis anrichten, mit dem Dressing beträufeln und mit Nüssen und rotem Pfeffer genießen.





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**