WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet mit gebratenem Chicorée auf Kürbispüree

Zutaten (für 4 Personen):

4 Putenfilets
1 kg Hokkaido Kürbis
4 EL Öl
Salz und Pfeffer
150 ml Milch
0.5 TL Muskat
2 Chicorée
1 EL Zucker
2 EL Kürbiskerne
Petersilie

Nährwerte:

Pro Portion ca. 549 kcal, 17 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet mit gebratenem Chicorée auf Kürbispüree

Zubereitung:

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

2. Anschließend den Kürbis mit Milch pürieren und mit Muskat und Salz und Pfeffer abschmecken.

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

Putenfilet mit gebratenem Chicorée auf Kürbispüree

4. …scharf anbraten, bis sie goldbraun sind. Im Ofen bei 80 Grad warmhalten.

5. In der gleichen Pfanne den halbierten Chicorée mit Zucker in dem Bratfett von beiden Seiten anbraten, bis er weich ist.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet mit gebratenem Chicorée auf Kürbispüree

6. Zum Schluss die Putenfilets aufschneiden, mit Chicorée und Kürbispüree anrichten und mit Kürbiskernen und Petersilie 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**