

Putenfilet mit Quinoa und Mango-Hummus

Zutaten

(für 4 Personen):

- 4 Putenfilets
- 150 g Joghurt
- 25 g Petersilie
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Öl
- 200 g Quinoa
- 1 Dose Kichererbsen
- 60 g Tahini
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Zitrone
- 1 Mango
- 80 g Granatapfelkerne
- 2 EL Sesam



Nährwerte:

Pro Portion ca. 711 kcal, 23 g Fett, 56 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

Putenfilet mit Quinoa und Mango-Hummus

Zubereitung:

1. Zuerst den Joghurt mit gehackter Petersilie und einer Prise Salz und Pfeffer verrühren.



2. Dann die Putenfilets rundherum mit der Joghurt-Marinade bedecken.



3. Anschließend die Putenfilets in dem Öl von jeder Seite 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, bis sie schön goldbraun sind.



Putenfilet mit Quinoa und Mango-Hummus

4. Inzwischen den Quinoa garen.



5. Jetzt Kichererbsen, Tahini, geschälten Knoblauch, Kreuzkümmel, Zitronensaft und 80 ml Wasser pürieren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Die Mango schälen, grob würfeln, zu dem Hummus geben und noch mal pürieren.



7. Zum Schluss die Putenfilets aufschneiden, mit Mango-Hummus und

Putenfilet mit Quinoa und Mango-Hummus

Quinoa anrichten und mit Granatapfelkernen, Petersilie und Sesam 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**